



ビタミンたっぷり！ 豆ごはんとえびのオイスターソース炒め



1食分の栄養素

エネルギー	701kcal
たんぱく質	31.5g
脂質	12.2g
食塩	2.3g

V: 野菜180g

O: 脂質エネルギー比15.7%

S: 食塩2.3g

材料 (1人前)

《豆ごはん》

米70g 枝豆20g(なければ冷凍)
昆布1g 塩0.4g

《エビのオイスターソース炒め》

チンゲン菜70g えび60g ブロccoliー50g
アーモンド8g 酒10g オイスターソース9g
ごま油4g 濃口醤油1g 胡椒少々
ラー油1g

《ささみと野菜のからし酢和え》

ささみ20g 胡瓜30g 人参30g
酢10g 砂糖5g 辛子0.5g 食塩0.2g

《さつまいもレモン煮》

さつまいも80g レモン10g 砂糖8g
水100cc

《果物》

キウイ40g

《豆ごはん》

- ① 米は洗って炊飯釜に浸水させておく
- ② 枝豆はさやのついたまま耐熱容器に入れ600Wで1分加熱し、加熱後さやから取り出す
- ③ 炊飯器に塩を入れ、優しく混ぜ溶かす
- ④ 枝豆と昆布を入れて炊飯を押す

《エビのオイスターソース炒め》

- ① エビは殻を剥いて背わたを取り除く
- ② チンゲン菜は細切り、ブロッコリーは茹でた後、小房に分けておく
- ③ アーモンドは袋に入れて、麺棒で粗く叩く
- ④ フライパンにごま油を熱し、チンゲン菜を炒める
- ⑤ えびとブロッコリーを炒め合わせる
- ⑥ 火が通ったらアーモンドを入れる
- ⑦ 酒、オイスターソース、醤油、胡椒を入れて、味が馴染んできたら火を止める
- ⑧ 火を止めてからラー油をかける

《ささみと野菜のからし酢和え》

- ① ささみは茹でた後、細かく裂いておく
- ② 胡瓜、人参は細く千切りにする
- ③ ポウルに酢、砂糖、塩、辛子を混ぜておく
- ④ ③にささみ、胡瓜、人参を加えて和える

《さつまいもレモン煮》

- ① さつまいもをレンジでラップして蒸す
- ② レモンを入れた砂糖水を沸かす
- ③ レモン風味が出たらレモンを取り出す(長時間入れない、苦みが出る)
- ④ さつまいもを煮汁に入れ煮る
- ⑤ 冷ます