

今日のメニュー <初夏に美味しい!洋風料理>

- ・かんたん!ポークステーキ
- ・じゃがいものガレット
- ・アスパラガスと新たまねぎのスープ
- ◇ ミルクプリン・キウイソース

## ○かんたん!ポークジンジャーステーキ

材 料	4人分	(作り方)
豚肉生姜焼き用	280g	1、豚肉——塩、こしょうをする。小麦粉をまぶす。
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	適量	
サラダ油	大さじ1~2	
しょうゆ	大さじ1	2、まいたけ——食べやすく切る。 しいたけ——石づきを除き、細切りにする。 エリンギ——短冊切りにする。 しょうが——せん切りにする。
砂糖	大さじ1	
酢	大さじ1	3、フライパンに油を熱し、まいたけ、しいたけ、エリンギを入れて軽く炒める。こしょうを少々ふる。取り出す。
水	大さじ1	
新しょうが	30g	4、フライパンに油を少々足して、肉を中火で焼く。両面焼き色がついたら、Aの調味料、生姜を加えてソースがとろりとするまで煮詰める。
まいたけ	1/2パック	
しいたけ	2個	
エリンギ	1本	

5、4を器に盛り、3のきのこを添える。

<エネルギー132kcal 塩分0.6g>

## ○新じゃがいものガレット

材 料	4人分	(作り方)
じゃがいも	300g	1、じゃがいも——皮をむいて、5cm長さ位にせん切りにする。 (水にさらさない!)
ベーコン	1枚	
かたくり粉	大さじ2	ベーコン——せん切りにする。
サラダ油	大さじ2~3	2、じゃがいも、ベーコン、かたくり粉を混ぜ合わせる。
塩	少々	
こしょう	少々	
		3、フライパンに油を入れて熱し、2を薄く敷きつめる。 4~5分焼いて焼き色がついたら裏返して同じように4~5分焼く。最後に軽く塩、こしょうをして盛り付ける。

<エネルギー112kcal 塩分0.3g>

## ・アスパラガスと新たまねぎのスープ

材 料	4人分
アスパラガス	2本
新たまねぎ	1/2個
トマト	1個
ハム	2枚
水	4カップ
スープの素	小さじ1
酒	大さじ1
ローリエ	1枚
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

- 1、アスパラガス —— 2～3cmに長さに切る。  
たまねぎ——薄切りにする。  
トマト——皮をとり、角切りにする。  
ハム——細切りにする。
- 2、鍋に水、スープの素、酒、たまねぎ、ローリエを入れて煮る。  
煮立ったら、アスパラガス、トマト、ハム、を加えて弱火で  
7～8分煮て塩、こしょうで味を調える。

<エネルギー42kcal 塩分0.8g>

\*\*\*\*\*

## ◇ミルクプリン・キウイソース

材 料	4人分
粉かんてん	小さじ1
水	1、1/2カップ
砂糖	大さじ3
牛乳	1カップ
バニラエッセンス	少々
<キウイソース>	
キウイ	1個
砂糖	大さじ1～2

(作り方)

- 1、鍋に分量の水を入れて、かんてんをふりいれ混ぜる。  
中火にかけて沸騰したら1分位煮立てる。
- 2、砂糖を加えて煮溶かし、火からおろして牛乳を加えて混ぜる。  
バニラエッセンスを加えて1回網でこし、器に入れる。  
ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
- 3、キウイソースをつくる。  
①キウイの皮をむいて、粗く刻みはちみつ(砂糖)と混ぜて  
つぶす。冷蔵庫で冷やす。

- 4、固まったプリンの上にキウイソースをかける。

<エネルギー81kcal>

## クッキングメモ

☆ **たんぱく質不足にご用心!**～主菜(たんぱく質中心のおかず)をバランスよくとみましょう。

筋肉など体の組織をつくるたんぱく質は、体内で合成と分解を繰り返しています。

食事から、たんぱく質を摂取していれば、今の筋力、体力、免疫力を守ります。不足は筋力、体力、抵抗力の低下につながり病気につながります。毎食、いろいろな良質たんぱく質食品をバランスよくとりましょう。

また、カルシウム、ビタミンDもとって、丈夫な骨をつくりことも大切です。

☆ 1食当たりの目安量

○肉類 (60～70g) ○魚切り身1切れ (60～80g) ○卵 1個 ○豆腐 1/2丁