

ごはん  
 牛肉の細切り炒め  
 きゅうりとわかめの酢の物  
 インゲンのおかかマヨネーズ和え



★牛肉の細切り炒め<主菜>

<材料>	1人分	2人分	作り方
牛薄切り肉	50g	100g	① 牛肉は1cm幅に切る。 ② キャベツは3cm角にきる。玉ねぎは1cm幅にスライスする。人参はせん切にする。 ③ ピーマンは3mmのせん切りにする。 <u>※カリウム制限のある方は、多めの水でキャベツ、玉ねぎ、ピーマンをゆでこぼし、ペーパータオルなどでしっかりと水けを切る（キャベツはさっとゆでる）。</u>
キャベツ	50g	100g	
玉ねぎ	30g	60g	
人参	20g	40g	
ピーマン	10g	20g	
油	小さじ1(4g)	小さじ2(8g)	③Aの合わせ調味料を準備しておく。片栗粉は水にとかしておき、Aと合わせる。
A オスターン	小さじ1/2(3g)	小さじ1(6g)	
日本酒	小さじ1/2(2.5g)	小さじ1(5g)	④フライパンを熱して、油を入れ、牛肉を炒め、少し色が変わったら玉ねぎ、人参、ピーマンを入れ炒める。
濃口しょうゆ	小さじ1/2(3g)	小さじ1(6g)	
本みりん	小さじ1/2(3g)	小さじ1(6g)	⑤キャベツを入れ軽く火が通ったら、Aを入れて全体に味をからめたらできあがり。
鶏がらスープの素	0.5g	小さじ1/3(1g)	
片栗粉	1g	2g	
水	大さじ1(15g)	大さじ2(30g)	

<参考>ごはん 150g (米 68g 水 100cc)  
 米の1合は150g、炊き上がると330gになります。  
 (米の重量×2.2倍=ごはんの重量)

★きゅうりとわかめの酢の物★＜副菜＞※酢の物で減塩。

＜材料＞	1人分	2人分	作り方
きゅうり 塩(塩もみ用) えのき カットわかめ しそ葉 A 砂糖 酢 うす口しょうゆ しょうが ごま(炒り)	50g 0.1g 20g 1g 1/2枚 2.0g 5.0g 1g 0.5g 1.5g	100g 0.2g 40g 2g 1枚 小さじ1・1/3(4g) 小さじ2(10g) 小さじ1/3(2g) 1.0g 3.0g	①きゅうりは小口切りにして塩をまぶす。 えのきは3cm長さに切り、ゆでて水にとり、水けをきる。 わかめは湯でもどし、水けをきる。 しそ葉は千切りにする。 <u>※カリウム制限がある場合は、きゅうり、しそは多めの水で15分以上水さらした後、水けをきり、きゅうりは塩をまぶす。</u> ②きゅうりの塩をよく洗い、ペーパータオルなどでよく水けを切る。 ③ボウルに①、②を合わせ、おろししょうが、ごまを混ぜ、Aで調味する。

★インゲンのおかかマヨネーズ和え★＜副菜＞

＜材料＞	1人分	2人分	作り方
インゲン かつお削り節 マヨネーズ しょうゆ	50g 1g 6g 1g	100g 2g 12g 2g	①削り節としょうゆを混ぜ、マヨネーズを加える。 ②インゲンはすじをとり好みの硬さにゆでる。しっかり水切りし、4cm長さに切る。 ③①と②を和える。

●本日の献立の栄養成分値●

メニュー名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ごはん 150g	252	3.8	0.5	55.7	44	51	0
牛肉の細切り炒め	244	7.0	18.8	9.5	234	80	1.0
きゅうりとわかめの酢の物	31	1.6	0.9	5.8	164	50	0.5
インゲンのおかかマヨネーズ和え	59	1.8	4.6	3.0	140	31	0.3
合計	586	14.2	24.8	74.0	582	212	1.8