



今月の平均栄養価	802	35.1 17.5%	24.3 27.3%	439	5.2	3.2
文部科学省基準栄養価 (たんぱく質・脂質は エネルギーに対する割合%)	830	13~20 %	20~30 %	450	4.5	2.5 未滿

材料 (4人分)

- じゃがいも: 280g
- きゅうり: 40g (1/2 本)
- ツナ: 60g (小1缶)
- コーン: 24g (大さじ2)
- 赤みそ: 8g (小さじ1強)
- 三溫糖: 6.8g (小さじ1強)
- 酢: 6.8g (小さじ1強)
- サラダ油: 4g (小さじ1/2)
- ごま油: 2g
- しょうゆ: 小さじ1/2強)

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、一口大に切って柔らかくなるまで茹でる。湯を捨て、弱火で鍋を揺すりながら水分を飛ばして粉ふきいもにする。
2. きゅうりは薄切りにして塩少々を振り、しんなりしたら気をしっかり絞る。ツナ、コーンは缶から出して水を切る。
3. ボウルに①のじゃがいもを入れ、熱いうちに酢と砂糖を少量追加して下味をつける。冷めてから、他の材料と、別のボウルで混ぜ合わせたドレッシング (赤みそ、三溫糖、酢、サラダ油、ごま油、ごきょうちしょうゆ) を加え、全体をよく和える。

分量 (4人分)
豚肉(薄切): 48g
玉葱: 96g (1/2個)
トマト: 60g (小1/2個)
トマトピューレ (32g)
レタス: 36g 水: 520ml
卵 M 1.5個 がらスープ
水: 8.4g 片栗粉: 4g

作り方
1. 鍋に水とがらスープを入れて火にかけ、沸騰させる。
薄切りの豚肉、玉葱(くし形切り)、トマト(一口大)を加え、弱火でアクを取りながら肉に火が通るまで煮る。
2. 調味(塩こしょう、酒、おろししょうが)して味を調える。片栗粉を同量の水(おろししょうが)で溶き、鍋に加えてとろみをつける。
3. 卵を溶きほぐし、鍋に円を描くように細く流し入れる。卵がふんわり固まったら、ちぎったレタスを加えてさっと火を通し、火を止める。