



歯とお口の健康メニュー

チームなすび (東海学院大学 3年)

優秀賞



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 660kcal	炭水化物 103.4g
たんぱく質 30.7g	食塩相当量 2.7g
脂質 13.3g	野菜の量 349g

材料 (1人分)

●ごはん

精白米 …………… 90g
 十六穀米 …………… 4g

●野菜たっぷり豚しゃぶ

豚もも肉 …………… 60g
 大根 …………… 100g
 なす …………… 60g
 にんじん …………… 10g
 サニーレタス …………… 8g
 大葉 …………… 1g
 ポン酢 …………… 15ml

●かぼちゃサラダ

かぼちゃ …………… 60g
 枝豆(正味) …………… 20g
 たまねぎ …………… 20g
 マヨネーズ …………… 6g
 ヨーグルト …………… 4g
 レモン果汁 …………… 2ml
 塩 …………… 0.5g

●にんじんと豆乳の味噌スープ

にんじんペースト(冷凍)
 …………… 70g
 豆乳 …………… 60ml
 和風だしの素 …………… 1g
 水 …………… 60ml
 味噌 …………… 6g
 塩 …………… 0.7g
 パセリ(乾) …………… 少々



作り方

野菜たっぷり豚しゃぶ

- ①豚もも肉は、ゆでて冷ます。
- ②なすは 3cm の乱切り、にんじんは極細の千切りにし、蒸して冷ます。
- ③大葉は千切り、サニーレタスは一口大にちぎる。
- ④大根はすりおろす。
- ⑤器に具材を盛り付けて、おろし大根のをせ、さらに大葉をのせポン酢をかける。

かぼちゃサラダ

- ①かぼちゃは一口大に切り、蒸した後熱いうちにあらくつぶし冷ます。
- ②枝豆はゆでて、飾り用と和えるものとの2つに分けておく。
- ③たまねぎは薄切り、さっとゆでて冷ます。
- ④かぼちゃ、たまねぎ、半量の枝豆とマヨネーズ、ヨーグルト、レモン果汁、塩で和える。
- ⑤器に盛り付けて、飾り用の枝豆をのせる。

にんじんと豆乳の味噌スープ

- ①水とだしの素を火にかけ、にんじんペーストを加える。さらに豆乳を加え、味噌と塩で味を調える。
- ②器に盛り付けて、パセリ(乾)を散らす。

おすすめポイント

野菜をたっぷり、噛み応えを残してゆでる