

【主食】 しゅしょく ごはん 1人 130gずつ 【エネルギー：218kcal、塩分：0g】

【主菜】 しゅさい とりむねにく 鶏胸肉のハニーマスタード焼き

**材料** 【エネルギー：176kcal、塩分：0.6g】

<small>とりむねにく</small> 鶏胸肉...12切れ (1人3切れずつ)	<small>あぶら</small> 油.....大さじ 1
しょうゆ...小さじ 1	<small>つぶ</small> 粒マスタード...大さじ 1
酒.....大さじ 1	マヨネーズ.....大さじ 1
片栗粉.....大さじ 1	はちみつ.....大さじ 1

【付け合せ】 レタス.....60g ブロッコリー...80g

**作り方**

とりむねにく 鶏胸肉は一口大にそぎ切りにする

ポリ袋にしょうゆ、酒、を入れて揉み込み、15分おいておく。

肉に片栗粉をまぶす。の調味料を混ぜ合わせておく。

フライパンに油を広げ、弱火で表面に焦げ目がつくまで蓋をして焼く。

肉が焼けたら、の調味料を加え、よく絡める。

皿にレタスを敷き、焼いた肉を盛り付ける。

**今日の献立**

エネルギーは 509kcal、塩分は1.8gです。

野菜総使用量は145g

(淡色野菜 65g、緑黄色野菜 80g)です。



【副菜】 いんげん のピーナッツ和え

**材料** 【エネルギー：61kcal、塩分：0.4g】

いんげん.....160g      しょうゆ.....小さじ 2  
ピーナッツ...30g      砂糖.....小さじ 2.5

**作り方**

さやいんげんはよく洗い、ヘタを落とす。

鍋に湯を沸かし、柔らかくなるまで茹でてザルにあける。

ピーナッツをポリ袋に入れて、麺棒で叩いて細かくする。

さやいんげんの粗熱がとれたら、4cm位の長さに切る。

ボウルにさやいんげんと叩いたピーナッツ、しょうゆ、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。

小鉢に盛り付けて出来上がり。

【副菜】 なつやさい 夏野菜ピンチョス

**材料** 【エネルギー：54kcal、塩分：0.8g】

ズッキーニ...200g      うずらの卵(水煮)...4個      水.....1/2カップ  
マヨネーズ...小さじ 2      カレー粉...小さじ 1/2      ミニトマト...8個  
塩.....小さじ 1/6      しょうゆ...小さじ 2      ミニトマトは1人2  
黒こしょう...少々      みりん...大さじ 1      個、卵は1人1個です。

**作り方**

うずらの卵と の調味料を小鍋に入れ、クッキングシートで落とし蓋をし、5分煮詰める。ポリ袋に入れ、煮汁に浸けておく。

ズッキーニはよく洗い、幅1cm位の輪切りにする。ミニトマトはよく洗い、ヘタを取る。

フライパンにマヨネーズを熱し、ズッキーニを軽く焼き色が付く程度に炒める。

に塩・こしょうを振って味付けする。

ズッキーニとトマト、ズッキーニと卵の組み合わせでピックに刺す。

ピックは1人3本ずつです。