

ルーロー飯ランチ

小間切れ肉を使用しているため、短時間で煮込めます！
たけのこしいたけの食感もお楽しみください。添える野菜は小松菜や豆苗でもいいですね。
生野菜を使った生春巻きはビタミンがたっぷり。ソースは簡単スイートチリソースです。

1食分合計
659kcal

食塩
相当量
3.1g



オイスターソースでできますよ /

ルーロー飯

材料 (2人分)

ごはん・・・茶碗2杯分	【調味料】
豚肉小間切れ・120g	砂糖・・・小さじ2
たけのこ・・・60g 角切り	濃口醤油・・・小さじ2
しいたけ・・・2枚 角切り	酒・・・小さじ2
サラダ油・・・適量	オイスターソース・・・大さじ1
	水・・・100cc

ゆで卵・・・1個
チンゲン菜・60g 食べやすい長さ
白髪ねぎまたはかいわれ大根

作り方

1 下準備

チンゲン菜は茹でておく。

2 炒める

フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
たけのこ、しいたけを加えさらに炒める。
調味料とゆで卵を入れて煮汁がなくなるまで煮る。

3 盛り付け

器にご飯を盛り、具材を彩りよく盛り付ける。
仕上げに白髪ねぎまたはかいわれ大根をのせる。
□豚肉はミンチを使用したり、塊肉を角切りにしても◎

1人分●471kcal ●食塩相当量2.0g



お子様と一緒に巻いてもいいですね /

生春巻き

材料 (2人分)

ライスペーパー・・・2枚
むきエビ・・・4尾 茹でて半分
サニーレタス・・・2枚 千切り
胡瓜・・・1/2本 千切り
パプリカ・・・1/3個

《スイートチリソース》

※作りやすい分量

砂糖・・・大さじ2
酢・・・大さじ3
おろしにんにく・・・小さじ1/2
豆板醤・・・小さじ1/2
塩・・・少々

作り方

1 下準備

野菜、エビを準備する。
スイートチリソースはボールに全て入れ、
ラップをして600wで1分かける。

2 包む

ライスペーパーの袋の表示通りにし、野菜を包む。

3 盛り付け

食べやすい長さに切る。
好みのドレッシングを添える。

1人分●119kcal ●食塩相当量0.7g



豆腐を入れてカルシウムアップ /

わかめスープ

材料 (2人分)

豆腐・・・40g
乾燥わかめ・・・適量
ガラスープの素やコンソメなど
□具材はじゃが芋やキャベツ、きのこなどお好みでOK



作り方

1 スープを作る

ガラスープ又はコンソメを表示通りに作り、材料を入れて火を通す。
1人分●27kcal ●食塩相当量0.4g

献立アドバイス

丼ものや麺類の時は野菜の量が少なく不足しがちです。
サラダや汁物など副菜を1品プラスすると栄養バランスが整いやすくなります。



三色丼



みそ汁

冷蔵庫の余り野菜を使って汁物を。豆腐を入れるとさらに◎。



スパゲティミートソース



サラダ

市販のサラダや冷蔵庫にある野菜で1品プラス。

季節のフルーツ

