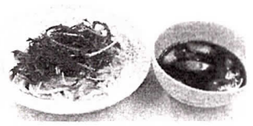
令和5年度

バランスのとれた食事

☆ 豚肉入りつけうどん

材　料		4人分	廃棄量込
うどん		800g(4玉)	
豚肉肩ロース(生姜焼き用)		240g	
玉ねぎ		100g	106g
水菜		60g	71g
油		8g	
A	だし汁	500g	
	濃口しょうゆ	50g	
	みりん	50g	
	酒	10g	

<作り方>
① 豚肉は長さ5㎝程度に切る。
玉ねぎは2㎜幅の薄切り、水菜は5㎝の長さに切る。
② フライパンに油を熱し、豚肉を入れてこんがりと焼き
余分な油を軽くふき取り、玉ねぎを加えて焼く。
そこに、Aを加えてひと煮立ちさせる。
③ 大きめの鍋にお湯を沸かし、うどんを表示時間通りに
茹でる。ざるにあげて水気を切る。
④ ③のうどんと②を別々の器に盛り、
うどんに水菜を散らす。



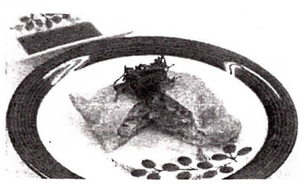
《 だしの取り方 》500g分
かつお節　10g
だし昆布　5g
水　　650g

①だし昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水と一緒に鍋に入れて、
弱火でゆっくり煮出す。
②沸騰直前にだし昆布を取り出し、かつお節を入れる。
鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐに火を止める。
③2～3分そのまま置き、かつお節が鍋の底に沈んだら、
ざるに布巾(又はペーパータオル)を敷いてだし汁をこす。

☆ 油揚げの野菜きんちゃく

材　料	4人分	廃棄量込
油揚げ	60g(2枚)	
もやし	40g	41g
えのきたけ	60g	71g
キャベツ	80g	94g
マグロの水煮缶	80g	
大葉	4枚	
おろしにんにく(チューブ)	4g	
ポン酢	24g	

<作り方>
① 油揚げは油抜きをし、短い側の片方を切り、
袋状に広げておく。
② もやしとえのきたけはざく切り、キャベツは短冊切りにする。
③ マグロの水煮缶は、汁気を切っておく。
④ ボウルに②と③を混ぜ合わせて、
油揚げに入れ、口を閉じて楊枝で止める。
⑤ 耐熱皿に④を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で
2分程度加熱し、半分に切る。
⑥ おろしにんにくとポン酢を混ぜ合わせ、器に入れ、
⑤を盛り、細切りにした大葉を飾る。



☆ さつまいものごまきんぴら

材　料		4人分	廃棄量込
さつまいも		200g	204g
にんじん		60g	62g
ピーマン		60g	71g
ごま油		10g	
A	濃口しょうゆ	12g	
	砂糖	6g	
	酒	10g	
黒ごま		4g	

<作り方>
① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま長さ4㎝程度の細切りにし、
水にさらす。
② にんじんとピーマンは細切りにする。
③ フライパンにごま油を熱して、①と②を入れて炒める。
火が通ったらAを加えて、全体に味がなじむまで
焦げないように注意して炒める。
最後に黒ごまを加えてさっくり混ぜる。

☆ 果物

材　料	4人分	廃棄量込
バナナ	200g	2本

<作り方>
バナナは皮をむき食べやすい大きさに切り、器に盛る。