



(1人前) エネルギー607kcal タンパク19.1質g 脂質16.3g 塩分1.4g 鉄分3.3mg

<材料・1人分>

ごはん	160g
揚げ茄子のあんかけ	
茄子	40g×3
揚げ油	
あん	
鶏肉ミンチ	30g
グリーンピース	5g
土生姜1g 片栗粉2g 豆板醤0.5	
砂糖3g しょうゆ5cc 水20cc	
春雨の酢の物	
春雨	90g
胡瓜	50g
きくらげ	少々
砂糖4g 酢9g 塩0.3g	
とうもろこし	
とうもろこし	1/5本
枝豆	
枝豆(さやつき)	40g
フルーツ	
びわ	2個

揚げ茄子のあんかけ

- 1 茄子は一切れ40g程度にカットし、揚げ油で揚げる。
- 2 鍋に鶏ミンチ、土生姜、砂糖、醤油、水を入れ火にかけて、ミンチがそぼろ状になるようにかき混ぜながら火を通す。火が通ったら豆板醤を加え片栗粉でとろみをつける。
- 3 ①を器に盛り、②のあんをかける。

<アドバイス>

夏の旬の食材を生かし、食物センイを摂りましょう。しかし、鉄制限のある方は、枝豆等豆類に鉄が多く含まれているので少しにして、他の夏野菜(茄子・胡瓜・トマト・ピーマン・オクラなど)で楽しみましょう。