

3月

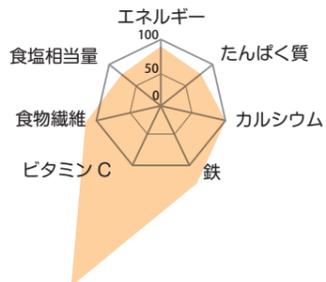
2019. March



★おにぎり2種
豚汁
小松菜のおひたし
いちご

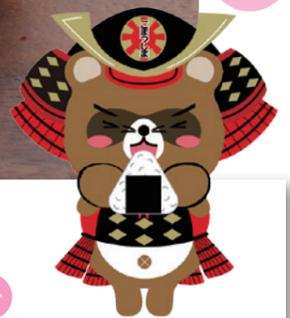
●一食分の栄養価

- エネルギー (kcal) … 575
- たんぱく質 (g) …… 18.2
- カルシウム (mg) …… 225
- 鉄 (mg) …………… 4.2
- ビタミンC (mg) …… 61
- 食物繊維 (g) …… 5.8
- 食塩相当量 (g) …… 2



一口メモ

みんな大好きな豚汁と、常備菜を利用したおにぎりで、栄養満点朝ごはんの完成！



3月

月

火

水

木

金

土

日

25	26	27	28	1	2	3 ひな祭り
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21 春分の日	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2019. 3月の料理 [4人分]

★おにぎり2種

手作りふりかけ	40g	2月の献立を参照
ごはん	320g	
ひじきの炒め煮	240g	2月の献立を参照
ごはん	320g	

●豚汁

豚肉	80g	
にんじん	70g (1/2本)	いちょう切り
たまねぎ	130g (1/2個)	短冊切り
油揚げ	小1枚	短冊切り
さつまいも	130g (1/2本)	角切り
こんにゃく	60g (1/3枚)	細切りにして下ゆでする
ねぎ	20g (1本)	小口切り
赤みそ	大さじ2	
白みそ	大さじ1/2	
煮干	10g	
水	600ml	

●小松菜のおひたし

小松菜	140g
白菜	80g (中2枚)
にんじん	40g (1/3本)
濃口しょうゆ	大さじ1/2

●下ごしらえ

作り方

おにぎり2種

- 1 2月の常備菜をごはんに混ぜておにぎりを作る。

豚汁

- 1 煮干でだしをとり、豚肉・にんじん・たまねぎ・油揚げ・さつまいもを入れ、やわらかくなるまで煮て、こんにゃくを加える。
- 2 みそを加え、ねぎを入れて味を整える。

調理のポイント

豚肉や野菜は炒めてから煮ると、だしをとらなくてもおいしい豚汁ができます。冷蔵庫の残り野菜を使って、簡単豚汁を作りましょう。

