



## ～ふれあい広場～

### 1. パンシチューグラタン

材料	1人分	作り方
白菜	25g	① 白菜、玉ねぎ、人参、しめじは小さめに切る。 ② 鍋にオリーブ油を温め、①を炒める。 油がまわったら、分量の水を加えて煮る。 ③ 野菜に火が通ったら、ルーを入れる。 ④ ルーが溶けたら牛乳を加え、うずら卵、ほうれん草を入れる。 ⑤ 食パン1枚を16切れに切り、1人分21切れを容器に入れる。 ⑥ ④のシチューをかける。オーブンで焼く直前にパン粉をかけ、焦げ目がつくまで焼く。
玉ねぎ	25g	
人参	10g	
ほうれん草	10g	
しめじ	10g	
うずら卵	2個	
オリーブ油	適量	
シチューのルー(市販)	1/10個	
牛乳	20g	
食パン	1枚、1/3枚	
パン粉	大きじ1	

エネルギー 395kcal タンパク質 12.2g 脂質 16.7g 塩分 2.2g

### 2. スペアリブ

材料	1人分	作り方
豚肉スペアリブ用	150g(2本)	① 肉は流水で洗い鍋に入れ、かぶるくらいのたっぷりの水を入れて強火で茹でる。(約1時間) ② 熱いうちに取り出し、ポリ袋に焼き肉のたれと一緒に入れる。さわれるようになったら、ときどきもみこむ。 ③ ブロッコリーは子房に分けて茹でる。 ミニトマトはヘタを取り洗う。 1Pを1/2に切る。
焼肉のたれ	大きじ1強	
ブロッコリー	子房2個	
ミニトマト	2個	
プロセスチーズ(6P)	1/2P	

エネルギー 354kcal タンパク質 16.4g 脂質 31.9g 塩分 0.5g

### 3. コンソメスープ

材料	1人分	作り方
コンソメ顆粒	小さじ1	① 鍋に分量の水を入れ、沸騰したらコンソメ顆粒を入れる。 ② 器に盛り付けクルトン入れる。 ③ 好みでコショウ、パセリをふる。
湯	160ml	
クルトン	適量	
コショウ	適量	
パセリ(乾燥)		

エネルギー 6kcal タンパク質 0.2g 脂質 0.1g 塩分 1.1g

## ～ふれあい広場～



### ヨーグルトのトライフル

材料	5～6 人分	作り方
カステラ	100g	① フルーツ缶は液を切っておく。
キウイフルーツ	1個	② カステラ、キウイフルーツ、バナナ
バナナ	1本	① のフルーツを 1cm 角に切る。
フルーツ缶(190g)	1缶	(バナナには、①の液を少しまぶす)
プレーンヨーグルト	カップ 1.5	仕上げに飾るくだものを取り分ける。
ケーキシロップ	大きじ 3	③ プレーンヨーグルト、ケーキシロップ
ホイップクリーム	150g	ホイップクリームを混ぜる。
ミントの葉	適量	④ 容器にカステラ、くだもの、③のクリ ームを 2 度繰り返して入れる。 冷蔵庫で冷やす。
		⑤ 仕上げにくだもの、ミントの葉を飾る

エネルギー 238kcal タンパク質 5g 脂質 11.3g 塩分 0.3g