

＊オムライス&豚しゃぶの夏野菜ソース＊

献立	赤 群		青 群		黄 群				
	魚・豆 ・肉・卵・乳	g	野菜・果物 ・海草・茸	g	穀類・芋	g	調味料等	g	cc
オムライス	鶏ひき肉 卵	10 50	玉葱 人参 マッシュルーム	15 15 7	ご飯	100	バター	1	
豚しゃぶの夏野菜ソース	豚肉 鮭	25 25	トマト 胡瓜 おくら とうもろこし らつきよ ミョウガ	40 20 10 20 10 5			酢 薄口しょうゆ はちみつ しそ油	8 4 4 2	
切り干し大根キムチ和え			切り干し大根(戻し) 白菜キムチ 胡瓜	10 10 5			ニンニク、生姜 砂糖	少々 少々	
刻み昆布と大豆煮 じゃが芋炒め煮	大豆(茹)	10	刻み昆布(戻し)	15	じゃが芋(小さい物)	50			
果物 さるえび	いりこ さるえび	2 2	西瓜	50					
合 計		124		232		150		19	0

【 作り方 】

オムライス

- ①玉葱、人参は8mm角切り。マッシュルームは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし鶏ひき肉、①を炒め取り出しておく。
- ③卵は一人分ずつ割りほぐし18cmのフライパンで薄い卵焼きを作って置く。
- ④ご飯を炒め②とケチャップで炒める。形を整えてオムレツ型にして、ケチャップをつける。  
・卵は丸く焼かないで、目玉焼きにしてチキンライスのうえにのせてもよいです。

豚しゃぶの夏野菜ソース

- ①トマトは湯むきして小さい角切り、胡瓜、ミョウガは5mmに切る。オクラは薄く切る。  
らつきよはみじん切り、とうもろこしは茹でて、実を取る。
- ②豚肉は①のゆで汁を煮立てて、火を止めてから入れてかきま混ぜてからあげる。  
鮭は焼いておく。
- ③①を合わせ、豚肉と鮭を盛り付け、②のソースをかける。

切り干し大根のキムチ和え

- ①切り干し大根は戻しておく。白菜キムチは小口切りにして、切り干し大根と和える。  
・大根を角切りに、胡瓜、などでも美味しいです。