



### 栄養成分

エネルギー	628kcal
たんぱく質	19.6g
カリウム	602mg
リン	237mg
食塩	2g

### おしながき

ご飯  
牛肉の七味炒め  
温野菜  
オニオンスープ  
柚子ゼリー

ねぎや生姜の他にも、根菜や冬が旬の野菜には、体を温める働きがあります。

#### ご飯

##### 材料

ご飯 180g

#### 牛肉の七味炒め

##### 材料

牛モモ肉	60g	しょうゆ	6ml	生姜	少々
油	3ml	みりん	3ml	にんにく	少々
ミニトマト	15g	ねぎ	5g	七味唐辛子	少々

##### 作り方

- ①Aの調味料を合わせたものに牛肉を15分ほど漬け込む。
- ②フライパンに油を入れ、①を炒める。
- ③火が通ったら皿に盛り付け、ミニトマトを添える。

#### 温野菜

##### 材料

ごぼう	20g	ポン酢	4ml
にんじん	20g	マヨネーズ	4g
レンコン	20g		

##### 作り方

- ①野菜はそれぞれ一口大に切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ②柔らかくなったら盛り付けてマヨネーズとポン酢をかける。

#### オニオンスープ

##### 材料

玉ねぎ	20g	こしょう	少々
ハム	5g	コンソメ	1.5g
小松菜	8g		

##### 作り方

- ①材料は細切りにしておく。
- ②水120mlにコンソメを加え、材料を入れて火にかける。
- ③火が通ったらこしょうで味を整える。

#### 柚子ゼリー

##### 材料

柚子果汁	40ml
砂糖	10g
ゼラチン	1g

##### 作り方

- ①ゼラチンは水で戻しておく。(粉ゼラチンでもOK)
- ②柚子果汁にゼラチンを入れ、火にかける。
- ③沸騰する前に火を止め、砂糖を入れて溶かす。
- ④器に盛り、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。