

“食”会食メニュー

(2人分)

令和元年12月18日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
手作りナゲットと里芋の吹き寄せあんかけ	鶏肉むね とき卵 マヨネーズ 塩 コショウ 薄力粉 片栗粉 里芋 だし 酒 みりん 砂糖 塩 小麦粉 揚げ油 春菊 人参 かまぼこ しめじ だし 薄口醤油 酒 みりん 片栗粉 水 生姜のすりおろし	100 25 8 1.5 8 2 100 400 50 20 8 1.5 80 20 20 20 300 18 18 18 8 30	1/2ヶ 小2 小1/4 大1 小1/2 C2 大3 大1 小2 小1/4 C1.5 大1 大1 大1 大1 大2	① 鶏肉は細かくきざみⒶを混ぜよくねる ② 里芋は皮をむきゆで、Ⓑで煮る ③ 油を熱し①を一口大にあげる ④ ②に小麦粉をつけ揚げる ⑤ 春菊はゆで、きざむ 人参は薄切りにする しめじは一本一本はずす かまぼこはいちょう切りにする ⑥ Ⓛを煮立て、⑤を加えⒹでとろみをつける ⑦ 器に①、②を盛り⑥をかけ、しょうがのすりおろしを天盛にする
かぼちゃの豆乳スープ	かぼちゃ 玉ねぎ 水 コンソメスープ 豆乳 コショウ	80 30 200 4 100	C1 1ヶ C1/2	① かぼちゃは皮を取り、玉ねぎとともに薄切りにして鍋にⒺとともにに入れ、やわらかく煮てミキサーにかける ② 鍋に戻し煮て豆乳を加えコショウで味をとのえる ③ 器に盛る



献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
リンゴ入り コールスロー ⑤	キャベツ 塩 リンゴ きざみ昆布 プレーンヨーグルト マヨネーズ コショウ パセリ	80 1 50 2 30 13	大2 大1	<p>① ⑤を合わせ、きざみ昆布をあえる ② リンゴは細切りにして①であえる ③ キャベツは細切りにし塩でもみ水けをしぶる ④ ②に③を加えあえる ⑤ 器に盛りパセリの葉先をのせる</p>  <p>コールスローは、細かく切ったキャベツを使ったサラダの一種。ニンジンが入っていることが多い。ほかにも赤キャベツを使ったものや、パイナップルやリンゴなど果物が入っているものなどがある。 コールスローのドレッシングにはかつてはサラダ油と酢あるいはヴィネグレットが使われたが、現在では、地域によって差はあるものの、ほとんどの場合マヨネーズ(あるいはその代替品)が使われている。マスタードやセロリの種などさまざまな香辛料が使われることもある。食べる数時間前にキャベツをドレッシングと和え、味をなじませることが多い。</p>



1人分の栄養価

献立名	熱量キロカロリー	蛋白質g	脂質g	塩分g
ナゲットと里芋の吹き寄せあんかけ	271	16.9	9.9	2.2
リンゴ入りコールスロー	86	7.2	5.9	0.6
かぼちゃの豆乳スープ	75	2.7	1.7	0.9
ごはん(120g)	201	3	0.3	0
計	633	29.8	17.8	3.7