


“食”会食メニュー

(2人分)

令和元年9月18日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
鶏すし	米	140	米用C1	① 米は洗い、炊く ② 合せ酢は合わせ、火にかけ砂糖を溶かし米に合わす ③ 鶏は1cm角に切る ④ ごぼうはさがきにし、水にさらす ⑤ ひじきは戻し、2cm長さに切る ⑥ 干し椎茸はもどし、せん切りにする ⑦ 人参はせん切りにし、ゆでる ⑧ 枝豆はゆでる ⑨ 卵は薄焼きにし、細く切る ⑩ ②を合わせ、③、④、⑤、⑥を煮る ⑪ ②に⑩を混ぜ合わす ⑫ 器に盛り⑨をふりかけ、漬け生姜を添える
	合せ酢 { 酢 30 砂糖 15 塩 1.5 鶏むね肉 80 ごぼう 40 ひじき(干) 0.5 干し椎茸 10 だし { だし 18 濃口醤油 10 砂糖 10 人参 30 枝豆の実 50 卵 50 漬け生姜		大1 大1	
小松菜の そぼろみそあえ	小松菜	60		① 小松菜は茎と葉を別々に3cm長さに切る ② じゃがいもはマッチ棒の細さに切り水にさらす ③ パプリカは細く切る ④ 熱湯に①の茎、②、③、①の葉の順に入れざるにとり、さます ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、炒め②を加えそぼろ状にする ⑥ ⑤で④をあえる ⑦ 器に盛る
	じゃがいも 40 パプリカ 30 豚ミンチ 80 味噌 { 味噌 12 砂糖 6 酒 15 トウバンジャン サラダ油 2		小2 小2 大1 小1/2	



献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
冬瓜の清し汁	冬瓜 しめじ ベーコン オクラ ⑤ { 鶏がらスープ 水 薄口醤油 片栗粉 水	100 30 20 20 3.5 400 6 2 15	小1.5 小1 小2/3 大1	① 冬瓜は皮と綿をとり一口大に切りさつとゆでる ② しめじは1本1本はずす ③ ベーコンは細く切る ④ おくらはゆで、小口切りにする ⑤ 鍋に⑤を入れ、①を入れて煮て柔らかくなれば②、③を加えひと煮させて水溶き片栗粉を加え火を止める ⑥ 器に盛り、④を散らす
				

今日はまた真夏日です。庭の大葉、赤紫蘇が育っています。



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
鶏ずし	464	21.3	5.7	2.4
小松菜のそぼろみそあえ	149	8.9	15.3	1
冬瓜の清し汁	42	3.1	1.4	1.4
計	655	33.3	22.4	4.8