

“食”会食メニュー

(2人分)

令和元年10月16日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
みのあげ	ささみ { 塩 酒 じゃがいも 人参 { 片栗粉 塩 かいわれ菜 揚げ油	100 0.6 5 100 30 16 1.2 10	2本 小1 大2 小1/4	① じゃがいも、人参はマッチ棒状に切り水にさらす ② ささみは1本を3切れ棒状に切り(A)を振る ③ ボールにしっかり水切りした①と(B)を混ぜる ④ 手のひらに③をのせ、その上に片栗粉を②につけてのせ巻くようににぎる ⑤ 油でカリッと揚げる ⑥ 器にかわれ葉を敷き⑤を盛る
				
凍り豆腐の サラダ	凍り豆腐 ひじき かぼちゃ きゅうり セロリ { 白味噌 砂糖 酢 マヨネーズ サラダ菜	20 2 50 50 20 9 3 15 13	大1/2 小1 大1 大1	① 凍り豆腐は熱湯でやわらかくもどし水気をきつく絞り、薄く細く切る ② ひじきはもどし、熱湯を通し短く切る ③ かぼちゃは千切りにし、水にさらし熱湯を通す ④ きゅうりは千切りにする ⑤ セロリは3cm長さの千切りにする ⑥ 調味料(C)を合わす ⑦ ⑥で①、②、③、④、⑤をあえる ⑧ 器にサラダ菜を敷き⑦を盛りつける
				

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
キノコ入り 根菜汁 ⑩	豚肉のももスライス	40		① 豚肉は一口大に切る
	まいたけ	50		② 大根、人参はいちょう切りにする
	大根	80		③ ゴボウは斜め薄切りにし、水にさらす
	人参	30		④ まいたけは適当に切り分ける
	ごぼう	40		⑤ 鍋にだし汁を入れ②、③を加え やわらかくなるまで煮る
	だし汁	400		
	薄口醤油	18	大1	⑥ ⑤に①、④、調味料⑩を加え煮立て
	酒	15	大1	火を止める
	みりん	18	大1	⑦ 器に盛り、すりおろした土生姜をのせる
	土生姜	20		



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
みのあげ	188	13.2	5.8	0.9
凍り豆腐のサラダ	139	6.5	7.5	0.7
きのこ入り根菜汁	89	6.2	1.2	1.5
ごはん(120g)	203	0.3	3	0
計	619	26.2	17.5	3.1