

**“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 かいわれ葉 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Ⓐを振る ③ ボールにしっかり水切りした①とⒷを混ぜる ④ 手のひらに③をのせ、その上に片栗粉を 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 醋 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、熱湯を通して短く切る ③ かぼちゃは千切りにし、水にさらし熱湯を通して 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Ⓒを合わせ 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	豚肉のももスライス まいたけ 大根 人参 ごぼう だし汁 薄口醤油 酒 みりん 土生姜	40 50 80 30 40 400 18 15 18 20		<p>① 豚肉は一口大に切る          ② 大根、人参はいちょう切りにする          ③ ゴボウは斜め薄切りにし、水にさらす          ④ まいたけは適当に切り分ける          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          ⑥ ⑤に①、④、調味料⑦を加え煮立て          火を止める          ⑦ 器に盛り、すりおろした土生姜をのせる</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
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