

“食”会食メニュー

(2人分)

平成19年4月18日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方		
桜の香りムニエル	アジ	120		①アジは三枚におろしてAをふり、しばらくおく ②①に小麦粉をつけて油で両面を焼く ③桜ソバはゆでる ④Bを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける ⑤ブロッコリーは小房に分けてゆでる ⑥器の中心にかいわれ大根と③を平らに敷き②をのせ④をかけ、⑤、ミニトマトを盛りつける		
	A {	酒	10		小2	
		こしょう	少々			
		塩	0.4			
		小麦粉	8			
		油	8		小2	
		桜そば	20			
		かわれ大根	20			
	B {	だし	100		C1/2	
		薄口しょうゆ	8		大1	
		砂糖	2		小2/3	
	{	片栗粉	3		小1	
		水	15		大1	
		ブロッコリー	60			
		ミニトマト	30		3個	
酢の物	じゃがいも	60	大2	①じゃがいもはマッチ棒状に切り、水にさらす ②鍋にお湯を沸かし、沸騰したところに①を加えてさっとゆで、すぐにざるにとる ③しめじに酒をふり、乾煎りする ④わかめはもどし、湯を通して干切りにする ⑤Cを合わせて②③④をあえ、器に盛る		
	わかめ(乾燥)	1				
	しめじ	20				
	C {	酢			30	
		塩			0.4	
		砂糖			3	
		土しょうが汁			5	
鶏そうめんのすまし汁	鶏ささみ	30	大1/2	①鶏ささみは開き、片栗粉をつけラップに挟みせんべいの様になるまで上から叩く。 片栗粉をつけて細く切る ②小松菜はゆでて3cmの長さに切る ③大根、人参は花型に抜く ④だしを煮立て③を入れて煮て、①を加え煮て塩、薄口しょうゆで味をつける ⑤器に盛りつける		
	片栗粉	4				
	小松菜	40				
	大根	2				
	人参	2				
	{	だし汁			300	C1 1/2
		塩			0.8	
		薄口しょうゆ			6	小1
たけのご飯	米	140	C1	①米は研いでおく ②ゆでたけのこは細かく切る ③うすあげは油抜きし、2枚に開いて小さく千切りにする ④Dを煮立てて②③をさっと煮て煮汁と分ける ⑤①の水加減をし、④の煮汁とEを加え混ぜ上に②の具材を置いて炊き上げる ⑥⑤をよく混ぜ、器に盛って木の芽を置く		
	ゆでたけのこ	80				
	うすあげ	10				
	D {	だし汁	50		C1/4	
		酒	15		大1	
		砂糖	5		小1 1/2	
		薄口しょうゆ	9		小1 1/2	
	E {	酒	15		大1	
		薄口しょうゆ	12		小2	
		木の芽(飾り用)	適量			

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
桜の香りムニエル	191	17.0	6.5	1.2
酢の物	36	0.5	0.1	0.2
鶏そうめんのすまし汁	29	3.8	0.1	0.9
たけのこご飯	314	11.1	3.1	1.2
合計	570	32.4	9.8	3.5

メモ

2007年4月18日



桜の香りムニエル 酢の物
鶏そうめんの清汁
たけのこご飯