

“食”会食メニュー

(2人分) 平成19年6月20日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
ささみの葛うち サラダ	ささみ	80		①ささみは一口大に切り酒をふる ②①に片栗粉をつけて熱湯でゆで、氷水にとり水切りして冷やす ③きゅうり、セロリ、人参、大根、ピーマンは千切りにして水に放し、すぐに水切りし冷やす ④鷹の爪はみじん切りにし、Aを合わせ冷やす ⑤器に③と②を盛り合わせ④をかける
	酒	5	小1	
	片栗粉	3	小1	
	きゅうり	40		
	セロリ	20		
	人参	10		
	大根	40		
	ピーマン	10		
	だし	30	大2	
	酢	30	大2	
	① 薄口しょうゆ	12	小2	
砂糖	6	小2		
鷹の爪	少々			
揚げ物	高野豆腐	20	1個	①高野豆腐はBで煮て冷まし3枚におろす ②①のそれぞれの間にハム、青じそをはさむ ③②を3つに切りそれぞれに海苔をまく ④かぼちゃ、さつまいもは1cm幅に切る ⑤なすは縦に4つ割りにする ⑥Cを合わせ衣を作る ⑦油を熱し①③④⑤、ししとうがらしに⑥をつけ揚げる ⑧器に⑦を盛り合わせる
	だし汁	200	C1	
	② 砂糖	3	小1	
	薄口しょうゆ	6	小1	
	ローズハム	20	2枚	
	青じそ	1		
	海苔	1	1/2枚	
	卵	25	1/2個	
	③ 小麦粉	16	大2	
	水	16	大1	
	かぼちゃ	40		
	さつまいも	40		
	なす	30	1/2個	
	ししとうがらし (揚げ油)	10	2個	
	すまし汁	はんぺん	40	
しめじ		30		
春菊		30		
だし汁		300	C1 1/2	
薄口しょうゆ		9	小1 1/2	
塩	0.6			



1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
ささみの葛うちサラダ	83	9.9	0.4	1.0
揚げ物	253	12.1	14.9	0.8
すまし汁	26	2.9	0.3	1.3
ご飯(120g)	201	3.1	0.3	0.0
	563	28.0	15.9	3.1