

“食”会食メニュー

(2人分)

平成19年7月18日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
三色ごはん	ごはん 漬けしょうが 鶏ミンチ ゆで大豆 ① { 砂糖 酒 薄口しょうゆ 土しょうが 卵 ② { 砂糖 塩 三度豆	260 30 80 20 4 10 12 5 50 2 0.4 30	茶碗2杯 小1 1/3 小2 小2	①ごはんを普通に炊く ②①にみじん切りにした漬けしょうがを混ぜる ③ゆで大豆はつぶす ④土しょうがはみじん切りにする。鶏ミンチと③Aを鍋に入れ、火にかけて煮てポロポロの状態にする ⑤卵を溶きほぐしBを加えて火にかけ、菜種状にする ⑥三度豆はゆでてみじん切りにする ⑦器に②を入れ、上に④⑤⑥をのせる
長いものすり流し	長いも 卵 { だし汁 薄口しょうゆ 塩 酒 しめじ 小海老 みつば きざみ海苔	30 25 300 6 0.4 5 10 10 5 0.5	1/2個 C1 1/2 小1 小1	①長いものはすりおろし、溶き卵と混ぜる ②だし汁を煮たて調味料で味をつける ③しめじは1本1本はずし、②でゆでる ④小海老は殻ごと②でゆで、殻をむく ⑤みつばはゆでて3cm長さに切る ⑥②を沸騰させ、火を弱めて①を流し入れる ⑦器に⑥を盛り上に③④⑤をのせ、上にきざみ海苔を散らす
サラダ	きゅうり にら もやし 人参 ひじき(乾燥) { 酢 砂糖 薄口しょうゆ ごま油 鷹の爪	40 60 60 30 2 15 6 12 6 少々	大1 小2 小2 小2 少々	①きゅうりは千切りにする ②にらはゆでて3cm長さに切る ③もやしは鍋に入れ、少量の水(分量外)を加え、から蒸しする ④人参は千切りにしてゆでる ⑤ひじきは水でもどしてゆでる ⑥調味料を合わせ鷹の爪をみじん切りにして加える ⑦⑥で①②③④⑤を和える ⑧器に盛る
梅花かん(6人分)	粉寒天 水 砂糖 梅酒 (梅酒漬けの実)	4 350 60 150	1袋 C1 3/4 大6 C3/4	①水に粉寒天を加え火にかけ、沸騰したら2分間煮続ける。砂糖を加えて煮溶かし、粗熱を取って梅酒を加え型に流し入れ固める ※好みで梅酒漬けの実を入れるか、盛りつけ後に飾っても良い ②器に①を切り分け盛り付ける

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
三色ごはん	218	16.6	7.2	1.8
ごはん 具	149			
長いものすり流し	41	2.9	1.4	0.7
サラダ	71	1.7	3.1	1.0
梅花かん	107	—	—	—
合計	586	21.2	11.7	3.5

メモ

2007年7月18日



三色ごはん
長いものすり流し
サラダ 梅花かん