

“食”会食メニュー

(2人分) 平成19年8月8日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
なすの ミートソース盛り	なす	200		①なすは縦に2つ割にし、水にさらしてアクをとる。水けをふき皮面に斜めに切り込みを入れ、小麦粉を薄くつけて油で揚げる ②玉ねぎはみじん切りにする ③テフロン加工のフライパンで②を炒め、ミンチ肉を加えて炒め、ホールトマト缶と塩、こしょうを加え水分がなくなるまで煮る ④おくらはやでる ⑤器にかいわれ大根を敷き、中央に①を置き上に③を盛り④を添える
	小麦粉			
	揚げ油			
	合い挽きミンチ	80		
	玉ねぎ	100		
	ホールトマト缶	100	小1/5	
	塩	1		
	こしょう			
	おくら	50	4本	
	かわれ大根	4		
とうがんの のっぺい汁	とうがん	200		①とうがんは2cm角に切る ②人参、三度豆、うすあげは1cm角に切る ③干しシイタケはもどして1cm角に切る ④鍋にだし汁と①②③を入れ柔らかくなるまで煮てAで味を調える ⑤④に水溶き片栗粉を加えとろみをつける ⑥器に盛りつけ、すりおろした土しょうがを上のせる
	人参	40		
	干しシイタケ	4		
	うすあげ	10		
	三度豆	20		
	だし汁	400	C2	
	酒	20	小4	
	①薄口しょうゆ	6	小1	
	塩	1	小1/5	
	片栗粉	4	大1/2	
水	15	大1		
土しょうが	6			
梅肉ソース和え <small>2007年8月8日</small>  <small>なすのミートソース盛り とうがんののっぺい汁 梅肉ソースあえ ごはん</small>	長いも	60		①長いもは3cm長さの拍子木切りにし酢水につける ②きゅうり、セロリは3cm長さの拍子木切りにする ③干しわかめは水でもどして熱湯でさっとゆで水に取る ④かに風味かまぼこは半分の長さに切る ⑤梅びしおをだしでのばす ⑥器に①②③④を盛り⑤をかける
	きゅうり	60		
	わかめ(乾燥)	0.5		
	セロリ	20		
	かに風味かまぼこ	30	3本	
	梅びしお	20	小4	
	だし	5	小1	

※梅びしおの作り方

梅干し150g(梅肉100g)
砂糖50g(梅肉の半量)

- ①梅干しは穴をあけて20分ゆでてゆでこぼし、10分ゆでる
- ②種を取り梅肉にする
- ③②に砂糖を混ぜ中火で煮上げる

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
なすのミートソース盛り	235	10.0	16.1	0.9
とうがんののっぺい汁	59	2.3	2.0	1.0
梅肉ソース和え	55	2.6	0.4	0.9
ご飯(140g)	235	3.5	0.4	0.0
	584	18.4	18.9	2.8