

“食”会食メニュー

(2人分)

平成19年9月19日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
<b>山菜寿司</b> 米C1は1合 (180ml)です	米 合せ酢 { 酢 砂糖 塩 } 山菜(ゆで) きくらげ (A) { だし汁 薄口しょうゆ みりん 砂糖 酒 } 人参 卵 (B) { 砂糖 塩 } きざみ海苔 甘酢しょうが	140 30 15 1.5 50 2 100 12 9 7 9 30 50 1 0.2 1 20	米C1 大2 大1 1/2 小1/3 C1/2 小2 大1/2 大2/3 大1/2 1個 小1/3	①米は普通に炊く ②合わせ酢を作り、火にかけ砂糖を溶かす ③①に②を合わせて酢飯を作る ④山菜はさっと水をかけ2~3cm長さに切る ⑤きくらげはもどして干切りにする ⑥Aを合わせて火にかけ、煮立ったら④⑤を加えて煎りつける ⑦人参は2~3cmの干切りにしてゆでる ⑧卵にBを加え薄焼き卵に焼いて干切りにする ⑨③に⑥⑦を混ぜる ⑩器に⑩を盛って上に⑧をかけ、その上にきざみ海苔をかけて甘酢しょうがを添える
<b>小松菜とじゃがいもの辛子和え</b>	小松菜 じゃがいも かに風味かまぼこ (C) { 濃口しょうゆ だし汁 みりん 練りがらし }	60 30 20 12 15 6 少々	2本 小2 大1 小1	①小松菜はゆでて3cm長さに切る ②じゃがいもは3cm長さのマッチ棒状に切り、よく水にさらしてさっとゆでる ③かに風味かまぼこは半分に切り、割いておく ④Cを合わせ①②③を和える
<b>豆腐団子のすまし汁</b>	鶏ミンチ肉 木綿豆腐 片栗粉 卵 みつば そうめん (D) { だし汁 薄口しょうゆ 塩 酒 }	50 50 2 5 5 10 400 6 0.6 5	小2/3 C2 小1 小1	①木綿豆腐は水切りする ②①に鶏ミンチ肉、片栗粉、卵を混ぜ、2cm位の団子を作る ③だし汁を煮たてて②を加え、浮き上がってきたらDで味付けする ④みつばは結ぶ ⑤そうめんはゆでる ⑥器にそうめんを入れ③を盛り上に④をのせる

【参考】デザート ミルクくずもち 2人分

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
ミルクくずもち	片栗粉	20	大2 1/2	①鍋に片栗粉、砂糖を入れて混ぜ、牛乳を加えかき混ぜる ②①を火にかけてかき混ぜながら煮立て、少し固まりかけたら力強く混ぜる ③水で濡らしたバットに②を平らに入れて冷まし適当な大きさに切る ④器に盛り上からきな粉をかける
	砂糖	20	大2 1/2	
	牛乳	100	C1/2	
	きな粉	4	大1/2	

流し箱1個分の栄養価

エネルギー	112kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2.3g

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
山菜寿司	375	8.1	3.2	2.1
小松菜とじゃがいものからし和え	35	2.3	0.1	1.2
豆腐団子のすまし汁	87	7.6	3.4	0.9
合計	497	18.0	6.7	4.2

メモ

2007年9月19日



山菜ずし  
小松菜とじゃがいもの辛子あえ  
豆腐団子のすまし汁