

“食”会食メニュー

(2人分)

平成19年10月10日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
さんまのカレー風味 ムニエル野菜添え	さんま	120	大1匹	①さんまは三枚におろし、1枚を3つに切って小麦粉とカレー粉を合わせたものをつける ②トマト、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る ③フライパンにバターを溶かし①を焼く ④③のフライパンの油をふき取ってバターを溶かし、②を炒めて塩こしょうで味付けする ⑤器に③を盛り上に④を添える
	{ 小麦粉 カレー粉 バター トマト 玉ねぎ ピーマン バター { 塩 こしょう	{ 4 1 6 30 50 20 6 1 少々	{ 大1/2 小1/2 小1 1/2 小1 1/2 小1/5	
くきわかめの 酢の物	くきわかめ (糸造り乾燥品)	10		①くきわかめはたっぷり水を入れたボールに15~20分浸してもどす ②①を熱湯に通しすぐに冷水に取り水切りする ③いかは熱湯に通し干切りにする ④きゅうりは干切りにする ⑤Aを合わせ②③④を和え器に盛る
	いか きゅうり { 酢 ① 薄口しょうゆ 砂糖	{ 40 40 15 3 2		
すまし汁	ほうれん草 長いも 人参	{ 60 20 20	C1 1/2 小1 小1/5	①ほうれん草はゆでて3cm長さに切る ②長いもは花型に抜き0.5cm厚さに切る ③人参は花型に抜き0.5cm厚さに切る ④Bを煮たてる ⑤お椀に①②③を入れ上から④を注ぐ
	{ だし汁 ② 薄口しょうゆ 塩	{ 300 6 1		
きのこの 炊き込みご飯 <small>2007年10月10日</small>  <small>きのこの炊き込みご飯 さんまのカレー風味ムニエル野菜添え くきわかめの酢の物 清汁</small>	米	280		①米は洗って30分置く ②きのこ類は適当な大きさに切る ③油揚げは熱湯で油抜きし干切りにする ④だし、酒、薄口しょうゆを合わせる ⑤炊飯器に①と④を入れて混ぜ、上に②③をのせスイッチを入れる ⑥炊き上がったらく混ぜ合わせる
	{ きのこ類 しめじ まいたけ しいたけ エリンギ えのきだけ 油揚げ { だし汁 酒 薄口しょうゆ	{ 150 20 300 30 36		

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
きのこの炊き込みご飯	295	7.1	3.2	1.4
さんまのカレー風味ムニエル	251	11.7	19.7	1.1
くきわかめの酢の物	24	3.7	0.2	0.2
すまし汁	16	2.8	0.1	0.5
合計	586	25.3	23.2	3.2