

**“食”会食メニュー**

(2人分)

平成19年11月21日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
鯖と焼き豆腐の味噌煮	鯖	120	60g×2切	①白ねぎは3cm長さのぶつ切りにする ②焼き豆腐は角切りにする ③土しょうがはスライス切りにする ④鍋にAをいれて煮立て、鯖を皮を上にして入れて煮汁をかけながら5～6分中火で煮る ⑤④に①②を加え、落とし蓋をして弱火で10分程煮る ⑥器に鯖とねぎ、豆腐を盛りつける ⑦煮汁は少し煮詰めて鯖の上にかける
	白ねぎ	80	1/2本	
	焼き豆腐	100	1/3丁	
	土しょうが	20		
	水	200	C1	
	酒	30	大2	
	砂糖	20	大2	
	みりん	15	大1	
	みそ	24	小4	
	濃口しょうゆ	12	小2	
のっぺい汁	大根	50		①大根、人参は0.5cm厚さのいちよう切りにする ②里芋は1cm厚さの半月切りにする ③こんにやくは小さく手でちぎりゆでる ④油揚げは熱湯をかけ油抜きし、1cm幅に切る ⑤だし汁を煮立て、①②③④を入れ15～20分煮る ⑥野菜が柔らかくなれば薄口しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをとろみをつける ⑦食べる直前に小口切りしたねぎを加える ⑧器に盛りつける
	人参	50		
	里芋(冷凍)	50		
	こんにやく	60		
	油揚げ	10		
	ねぎ	4		
	だし汁	400	C2	
	薄口しょうゆ	18	大1	
	片栗粉	4	大1/2	
	水	30	大2	
玉ねぎのマリネの野菜和え	玉ねぎ	100		①玉ねぎは薄くスライスして塩でもむ ②Bを合わせ、①を和える ③②を一晩以上冷蔵庫で寝かせる ④パプリカは千切りにしてさっとゆでる ⑤しめじはからいりする ⑥芽ひじきはもどさっとゆでる ⑦水菜は2～3cm長さに切る ⑧③と④⑤⑥⑦を混ぜる ⑨器に盛りつける
	塩	1	小1/5	
	酢	15	大1	
	砂糖	3	小1	
	カレー粉	0.7	小1/3	
	パプリカ	20		
	しめじ	20		
	芽ひじき	1		
	水菜	20		

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
鯖と焼き豆腐の味噌煮	271	18.7	10.9	2.6
のっぺい汁	58	2.1	1.7	1.3
玉ねぎのマリネの野菜和え	35	1.0	0.1	0.5
ご飯(140g)	235	3.5	0.4	0.0
	599	25.3	13.1	4.4

**メモ**

2007年11月21日



鯖と焼き豆腐の味噌煮  
 のっぺい汁  
 玉ねぎのマリネの野菜和え ごはん