

“食”会食メニュー

(2人分)

平成20年2月13日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
イワシの南蛮漬け	小イワシ	120	6匹	①イワシは頭と内臓を取り、こしょうをする ②①に片栗粉を薄くつけ、油で揚げる (小イワシがなければ、普通のイワシを斜めに2等分してもよい) ③玉ねぎ、人参、ピーマンは千切りにして水にさらし、ピーマン以外を塩でもむ ④Aを合わせて②の熱々を漬け、③も一緒に漬け込む ⑤器に④の野菜を盛り、上にイワシを盛り、 かいわれ大根を散らす
	こしょう			
	片栗粉	8	大1	
	揚げ油			
	玉ねぎ	60		
	人参	40		
	ピーマン	20		
	塩	0.5		
	酢	30	大2	
	薄口しょうゆを だし汁(水)	12 30	小2 大2	
砂糖	3	小1		
かいわれ大根	5			
ひじきと大豆・ さつまいもの さっと煮	さつまいも	30		①さつまいもは千切りにして水にさらす ②干ひじきは水でもどし、適当な長さに切る ③鍋にBを煮立て、ゆで大豆、②、①を加え水分がなくなるまで煮る ④器に盛り、ごまをかける
	干ひじき	15		
	ゆで大豆	20		
	だし汁	100	C1/2	
	みりん	18	大1	
	濃口しょうゆ	9	大1/2	
	ごま	1		
ミートボールと 白菜のスープ	合い挽きミンチ	50		①ボールに合い挽きミンチとCを加えよく混ぜる ②白菜は芯と葉に分け、一口大に切る ③人参は短冊の薄切りにする ④干しシイタケはいちょう切りにする ⑤青ねぎは斜めの千切りにする ⑥①を小さな団子状に丸めて表面に薄く片栗粉をつける。鍋に水とスープの素を入れ煮立ったところに肉団子を入れて煮る ⑦⑥の肉団子が煮えたら引き上げ、②の芯の部分と③、④を加え煮て、肉団子を戻し、②の葉の部分を加え煮る ⑧器に盛り⑥を散らす
	卵	12	1/4個	
	片栗粉	16	大2	
	水	30		
	塩	1		
	こしょう	少々		
	白菜	200		
	人参	40		
	干しシイタケ	6		
	水	300	C1 1/2	
	スープの素	2	1/2個	
	薄口しょうゆ	3	小1/2	
	青ねぎ	10		



2008年2月13日
いわしの南蛮漬け ごはん(140g)
ミートボールと白菜のスープ
ひじき・大豆・さつまいものさっと煮

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
イワシの南蛮漬け	166	13.6	6.9	1.3
ミートボールと白菜のスープ	132	8.0	5.3	1.1
ひじき・大豆・さつまいものさっと煮	66	2.1	1.1	0.8
ご飯(140g)	235	3.5	0.4	0.0
合計	599	27.2	13.7	3.2