

# “食”会食メニュー

(2人分)

平成20年1月16日(水)

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
えび唐揚げと 鶏ミンチの信田巻	えび 塩 酒 上新粉 春雨 (揚げ油) 油揚げ 鶏ミンチ肉 ミックスベジタブル 砂糖 みそ ① 卵 パン粉 酒 土しょうが汁	100 0.2 5 10 10  20 60 40 2 12 10 10 10 適量	6匹 小1 大1   1枚  小2/3 小2 1/5個 大1 1/2 小2	①えびは殻つきのまま塩と酒をふり、上新粉をつけて、低温からしっかり揚げる ②春雨はほぐして高温の油に入れ、ふくれたらすぐに取り出して油をよく切る ③油揚げは2枚に開く ④鶏ミンチ肉、ミックスベジタブル、Aをしっかり練り合わせる ⑤③の上に小麦粉(分量外)を薄くふり、④を棒状にしてのせて巻き、小麦粉(分量外)の練ったもので留める ⑥⑤の合わせ目を下にして20分ほど蒸す ⑦冷めたら切る ⑧器に⑦を盛り、手前に②を敷き①を盛る
七福煮なます	ごぼう れんこん 人参 切り干し大根 しらたき 三度豆 干しシイタケ みりん ② 薄口しょうゆ 塩 酒 ごま油 酢 白いりゴマ	20 20 20 10 60 10 4 18 12 0.4 15 13 13 適量	      大1 小2  大1 大1 大1	①ごぼうは細い棒状に切り、水にさらす ②人参は棒状に切る ③れんこんは薄いちょう切りにし酢水にさらす ④切り干し大根は水(分量外)につけてもどす ⑤しらたきはゆでて適当な長さに切る ⑥干しシイタケはもどし、0.5cm幅に切る ⑦三度豆はゆでて斜め切りにする ⑧ごま油を熱して固いものから順々に炒めBを加え少し煮て柔らかくする ⑨⑧に酢を加えて火を止める ⑩器に盛り、上に白いりゴマをふる
しめ卵と わかめの吸物	卵 わかめ(乾燥) えのき だし汁 薄口しょうゆ 塩	25 1 30 300 6 0.6	1/2個 C2 1/2 小1	①適当な量の水を鍋に沸かし卵を溶きほぐして流し入れる ②①の卵が固まりかけたところで布巾にとり棒状にして水けを絞り切ってそのまま置く。冷めたら1cm幅に切る ③わかめはもどして一口大に切り、えのきはほぐしておく ④器に①②を盛り④を入れる

【参考】デザート 小豆かん 流し箱1個分

献立名	食品名	分量(g)	目安量	作り方
小豆かん	牛乳 粉寒天 水 砂糖 ゆで小豆(缶詰)	350 4 100 30 210	C1/2 大3	①鍋に水と粉寒天を入れ火にかける。 沸騰したら2分以上煮て砂糖を加え煮溶かし 牛乳の半量を加え煮立つ直前に火を消す。 残りの牛乳を加えよくかき混ぜて粗熱を取り ゆで大豆を加えてよく混ぜる ②流し缶に入れ冷やし固め、適当な大きさに 切って器に盛る

流し箱1個分の栄養価

エネルギー	846kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	15.6g

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
えび唐揚げ	117	9.5	0.2	0.4
鶏ミンチの信田巻	123	11.0	7.6	0.6
七福煮なます	138	1.6	7.1	1.2
しめ卵とわかめの吸物	20	3.1	2.0	0.8
ごはん(140g)	235	3.5	0.4	0.0
合計	633	28.7	17.3	3.0

メモ

