



献立	材 料	分量(1人)	分量(6人)	作 り 方
しらすとしその混ぜご飯	米 しょうが ハチミツ しらす干し 青しそ 酢 塩	65 g 2 g 4 g 5 g 1枚 8 g 0.25 g	3合 12 g 24 g 30 g 6枚 大さじ3 小さじ1/4	① 米は洗って、やや控えめに水を入れ30分浸水後普通に炊く。 ② しょうがはせん切りにしハチミツを加えて5～6時間おく。 ③ しらす干しはサッと湯通しして水気を切る。 ④ ②に酢、塩を入れてよく混ぜ合わせ③を加える ⑤ 青しそは半分に切ってせん切りにする。 ⑥ ごはんに④を加え、手早く混ぜながら冷ます。 ⑦ しそを加えて切るように混ぜる。 エネルギー250 kcalタンパク質 6.9 g 食塩相当量 0.7 g
秋鮭のソテー マッシュポテト添え	秋鮭 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 ミックスナッツ バター パセリ しょうゆ みりん } A 酒 じゃがいも バター 牛乳 塩 こしょう	60 g 0.2 g 少々 3 g 2 g 10 g 1.6 g 1 g 6 g 6 g 5 g 60 g 1.6 g 17 g 0.2 g 少々	6切れ 小さじ1/4 少々 大さじ2 大さじ1 60 g 10 g 6 g 大さじ2 大さじ2 大さじ2 360 g 10 g 100ml 小さじ1/4 少々	① ミックスナッツは粗く刻む。パセリはみじん切りにする。Aは混ぜておく。 ② じゃがいもはよく洗いラップに巻いて電子レンジに600w5分間かける。ラップをしたまま竹串で刺してみても硬いようだったら20秒ずつ追加して加熱する。柔らかくなったら熱いうちにバターを加えて混ぜる。牛乳も加えて混ぜ、塩、こしょうで味をつける。 ③ 鮭に塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭を皮面から焼く。焼き色がついたら裏返して焼く。皿に盛る。 ④ フライパンをサッと拭いてバターを溶かしミックスナッツを軽く炒める。香ばしい香りが出てきたらパセリを加えて混ぜ、Aを加えてひと煮立ちさせ、鮭にかける。 ⑤ ②のマッシュポテトを添える。 エネルギー261 kcalタンパク質 17.9 g 食塩相当量 1.5 g
肉団子と春雨のスープ	豚ひき肉 塩 卵 かたくり粉 春雨 レタス 水 } B しょうゆ 塩 こしょう ごま油	60 g 0.25 g 15 g 2 g 5 g 20 g 1カップ 1.5 g 0.5 g 少々 1 g	360 g 小さじ1/4 90 g 大さじ1半 30 g 120 g 6カップ 小さじ1半 小さじ1/2 少々 小さじ1半	① ボウルにひき肉と塩を入れ、スプーンで練り混ぜる。粘りが出て均一になったら溶き卵とかたくり粉を加え、またよく混ぜ合わせる。 ② レタスは一口大にちぎる。 ③ 鍋にBを入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら①をスプーン2本で一口大に丸めて加える。 ④ 肉ダネの表面が固まったら春雨を加え、時々上下を混ぜながら弱めの中火で5分間ほど煮る。 ⑤ レタスを加え、サッと煮て、ごま油を加える。 エネルギー190 kcalタンパク質 13.4 g 食塩相当量 1.0 g
豆腐白玉抹茶あん	白玉粉 絹ごし豆腐 白あん 抹茶 水	15 g 20 g 25 g 0.25 g	90 g 120 g 150 g 1.5 g 大さじ4	① ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、よく混ぜ合わせる。(耳たぶの硬さ) ② 直径1.5cmくらいに丸めてゆでる。浮いてきてひとまわり大きくなったら、水に取って冷やす。 ③ 白あんに抹茶を混ぜ、水をくわえて、やわらかめのあんを作る。 ④ ②を器に盛り、抹茶あんをかける。 エネルギー129 kcalタンパク質 3.7 g 食塩相当量 0.0 g

合計 エネルギー834 kcal タンパク質 41.9 g 食塩相当量 3.2 g