



献立	材 料	分量(1人)	分量(6人)	作 り 方
炒めきの「混ぜ」飯	米 生しいたけ エリンギ しめじ サラダ油 塩 こしょう しょうゆ 無塩バター 小ねぎ	65g 25g 25g 25g 1.5g 0.75g 少々 1.5g 2.5g 5g	2.5合 150g 150g 150g 9g 4.5g 少々 9g 15g 30g	① 米は洗って普通の水加減で30分おき、炊く。 ② しいたけは7mm幅に切る。エリンギは長さを3等分に切り、7mm幅に切る。しめじは根元を切り落としてほぐす。小ねぎは小口切りにする。 ③ フライパンにサラダ油を中火で熱して②を入れ、時々混ぜながら10分間ほど炒める。水分がとんでカラツとしたら塩・こしょうをふり、しょうゆは鍋肌に入れる。 ④ ご飯が炊き上がったたらほぐし、③とバターを加えて混ぜる。器に盛り、小ねぎを散らす。 エネルギー276kcalタンパク質6.3g食塩相当量1.0g
おろしじゃがいものクリームシチュー	鶏肉 こしょう じゃがいも にんじん 玉ねぎ 無塩バター 水 ブロッコリー 牛乳 塩 こしょう	80g 少々 125g 30g 50g 2.5g 25g 75ml 0.75g 少々	40g×12 少々 750g 180g 300g 15g 150g 450ml 4.5g 少々	① じゃがいもは皮をむき、100gを別にとりおき、残りは一口大に切る。にんじんは乱切りにする。玉ねぎはくし形に切る。ブロッコリーは小房に切っておく。鶏肉はこしょうをふってすり込む。 ② 鍋にバターを中火で溶かし、鶏肉、にんじん、玉ねぎを加えてサッと炒める。水カップ3を加えて煮立たせ、アクを取って弱火にし、ふたをして10分程度煮る。 ③ 切ったじゃがいもを加え、ふたをして10分間煮る。柔らかくなったらブロッコリーを加える。 ④ ひと煮立ちしたら牛乳、とっておいたじゃがいもをすりおろして加える。手早くまぜ、トロツとするまで1～2分間煮て、塩・こしょうで味を調える。 エネルギー359kcalタンパク質20.7g食塩相当量0.8g
おからサラダ	おからパウダー にんじん りんご きゅうり 玉ねぎ ゆで卵 マヨネーズ ヨーグルト こしょう	20g 5g 12g 20g 10g 10g 10g 20g 少々	120g 30g 72g 120g 60g 1個 60g 120g 少々	① きゅうりは薄切りにし、塩を少々ふり、しんなりしたらさっと水で洗いよく絞る。 ② 玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。にんじんはせん切りにしてさっと茹でる。卵は茹でて、粗く刻む。りんごはいちょう切りにする ③ おからとAを混ぜ合わせて①②を加え、よく混ぜる。 エネルギー192kcalタンパク質8.6g食塩相当量0.3g
甘酒かぼちゃプリン	かぼちゃ 甘酒 粉寒天 牛乳	30g 30g 0.5g 50g	180g 180g 3g 300g	① かぼちゃは皮とワタを取り、一口大に切ってやわらかくなるまで茹でる。 ② ボウルに①と甘酒を入れて泡立て器でかぼちゃをつぶし、なめらかになるまで混ぜる。牛乳(常温)も加えてよく混ぜる。 ③ 粉寒天(お湯で溶けるタイプ)に熱湯を入れてよく混ぜる。②に加えて、手早く混ぜ合わせる。 ④ 型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。 エネルギー117kcalタンパク質3.1g食塩相当量0.1g

合計 エネルギー944kcal タンパク質38.7g 食塩相当量2.2g