

# ~野菜をしっかりと食べよう~

- <主食> 鍋ごはん
- <主菜> さばの竜田揚げ
- <副菜> ブロッコリーのごまマヨサラダ
- <汁物> ミネストローネ
- <おやつ> グリーンパンケーキ



## 鍋ごはん (4人分)

<材料>	<作り方>
米 2合 (300g) 水 450ml	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ボールの上にザルを重ね、その中に米を入れる。 (米がこぼれないようにするため。)</li> <li>② ①にたっぷりの水を入れてザッと混ぜ、ザルを持ち上げて、1回目の水はすぐに捨てる。</li> <li>③ 2回目以降は、米がかくれるくらいの水を入れて、手のひらでこすり合わせるように20回ほどかき混ぜる(研ぐ)。</li> <li>④ たっぷりの水を入れてサッとかき混ぜ、ザルを持ち上げてボールの水を捨てる。</li> <li>⑤ ③と④を3回くらい繰り返す。</li> <li>⑥ 透明鍋に研いだ米を入れ、分量の水を加えて30分以上漬けておく(吸水)。</li> <li>⑦ ふたをして、強火にかける。大きな泡が出てあふれそうになったら、弱火にして12分炊く。</li> <li>⑧ 最後にもう一度火を強くし、そのまま30秒数えて火をとめる。10分そのままにして蒸らす。</li> <li>⑨ 炊けたごはんはしゃもじで混ぜ、ほぐす。</li> </ol>



## さばの竜田揚げ

(4人分)

<材 料>	<作り方>
さば 4切 (1切50g)	① しょうゆ、酒、生姜のしぼり汁を合わせて混ぜておく。
しょうゆ 小さじ2	② バットにさばの切り身を並べ、①をかけてしばらく置く。
酒 小さじ1と1/2	③ ②に片栗粉をまぶす。
生姜のしぼり汁 小さじ1	④ 鍋に揚げ油を熱し、③をきつね色になるまで揚げる。
片栗粉 大さじ1と1/2	
揚げ油 適量	

## ブロッコリーのごまマヨサラダ

(4人分)

<材 料>	<作り方>
ブロッコリー 200g	① ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気を切る。
マヨネーズ 大さじ1	② ①をボールに入れて、マヨネーズ、すりごま、かつお節
すりごま 小さじ2	を合わせる。
かつお節 5g	



## ミネストローネ (4人分)

<材 料>	<作り方>
たま 玉ねぎ 160g	① 玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツは1cm角に切り、
にんじん 人参 120g	ベーコンは1cm幅に切る。
じゃがいも 240g	② 鍋にオリーブオイルを入れて、ベーコンを炒める。玉ね
キャベツ 160g	ぎ、人参、じゃがいもを加えて、玉ねぎがしんなりする
ベーコン 32g	まで炒める。
オリーブオイル 10g	③ ②にトマト缶、水を加える。アクが出てきたらすくい、
トマト缶 160g	コンソメを加え、柔らかくなるまで煮込む。
みず 水 800g	④ 塩、こしょうで味を調える。
コンソメ 0.8g	※トマト缶の代わりに、トマト3個(300g)でもOK
しお 塩 0.8g	
こしょう 少々	

## グリーンパンケーキ (4人分)

<材 料>	<作り方>
ほうれん草 60g	① ほうれん草は茹でて、細かく刻む。(フードプロセッサ
ホットケーキミックス 60g	ーを使ってもよい)
たまご 卵 20g	② ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて
ぎゅうにゅう 牛乳 30g	混ぜ、ヨーグルト、①、干しぶどうを入れて、サックリ
ヨーグルト(無糖) 40g	混ぜ合わせる。
ほ 干しぶどう 8g	③ フライパンに油を熱し、両面をきつね色に焼く。
サラダ油 10g	※フライパンではなくホットプレートでもOK

きょう こんだて えいようか  
【今日の献立の栄養価】

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)	
ごはん		234	3.0	0.3	2.3	44	5	0.2	0	0.0	
さばの竜田揚げ		149	9.1	9.3	0.0	189	4	0.7	1	0.6	
ブロッコリーの ごまマヨサラダ		49	2.9	2.9	2.7	246	37	0.8	70	0.1	
ミネストローネ		115	3.2	3.8	8.7	594	39	1.3	47	0.5	
グリーン パンケーキ		100	2.4	3.4	0.9	192	47	0.6	5	0.2	
合計		647	20.6	19.7	14.6	1,265	132	3.6	123	1.4	
1 日 分 の 必 要 量	6～7歳	女	1,450	60.0	40.0	10.0	1,800	550	5.5	60	4.5
		男	1,550	64.0	43.0	10.0	1,800	600	5.5	60	4.5
	10～11歳	女	2,100	87.0	58.0	13.0	2,000	750	12.0	85	6.0
		男	2,250	93.0	63.0	13.0	2,200	700	8.5	85	6.0
	30～49歳	女	2,050	85.0	57.0	18.0	2,600	650	10.5	100	6.5
		男	2,700	111.0	72.0	21.0	3,000	750	7.5	100	7.5

