

～野菜をしつかり食べよう～

- <主 食> 鍋ごはん
<主 菜> いわしの和風香草パン粉焼き
<副 菜> きゅうりとミニトマトの塩昆布和え
<汁 物> 豆腐と玉ねぎのみそ汁
<おやつ> キャロットケーキ

鍋ごはん (4人分)

<材 料>	<作り方>
こめ 2合 (300g) みず 450ml	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。) 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。 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)。 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。 ⑤ ③と④を3回くらい繰り返す。 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)。 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。 ⑧ 最後にもう一度火を強くし、そのまま30秒数えて火を止める。10分そのままにして蒸らす。 ⑨ 炊けたごはんはしゃもじで混ぜ、ほぐす。



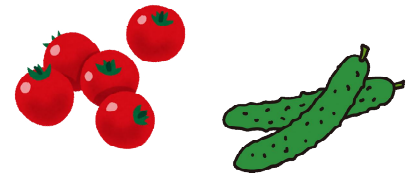
いわしの和風香草パン粉焼き (4人分)

<材 料>	<作り方>
いわし 4匹	① いわしはうろこが残っている時は、指の腹部分でこするよう
しお 塩 1. 2 g	にして洗い落とす。
こしょう 少々	② 包丁で、いわしの頭を切り落とす。腹が手前になるように
さけ 酒 小さじ2	置き、腹の底の部分を斜めに切り落とし、そこから内臓を
あお 青じそ 2枚	かき出す。ボールに水を入れ、その中で腹を洗って水気を
しろ 白ごま 大さじ1	拭き取る。
こむぎこ 小麦粉 大さじ2	④ 腹を手前にして持ち、左の親指を腹の中に入れ、背骨のすぐ
たまご 卵 1個	上に、身と背骨が分かれるようにグッと押し込む。右の親指
パン粉 1カップ	も左の親指のすぐ横に差し入れ、どちらの指も背中近くま
	で押し込む。右親指を頭側に向けて、骨の上を沿うように
	動かし、左親指を尾っぽの方向へ動かし、同じように身を
	開く。
	⑤ 背骨の端の部分を、下からすくい上げるように、指先で身か
	ら外す。指で背骨の上下をはさみながら、尾っぽ側へ動かし、
	背骨だけを身からはがす。尾っぽまで中骨だけを除けたら、
	手でポキッと折り、水洗いして水気を切っておく。
	⑥ 塩、こしょう、酒をいわしにまぶす。
	⑦ 青じそはみじん切りにする。
	⑧ バットに⑦、白ごま、パン粉を混ぜ合わせておく。
	⑨ ペーパータオルでいわしの水気をとる。小麦粉、溶いた卵
	の順にまぶし、⑧を全体にたっぷりつける。
	⑩ フライパンに油を入れて、④を焼く。両面きつね色になる
	まで焼く。



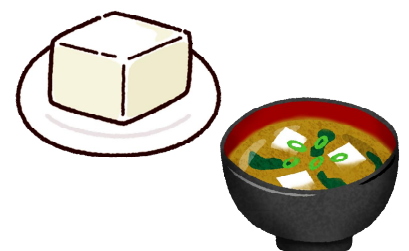
きゅうりとミニトマトの塩昆布和え （4人分）

<材 料>	<作り方>
きゅうり 240 g	① きゅうりは乱切り、ミニトマトはくし形に切る。
しお塩 0.4 g	② きゅうりに塩をまぶして少しおき、水分を出して水気を切る。
ミニトマト 160 g	
しおこんぶ塩昆布 8 g	
ごま油 小さじ1	③ すべての材料をポリ袋に入れ、混ぜ合わせたらできあがり。



豆腐と玉ねぎのみそ汁 （4人分）

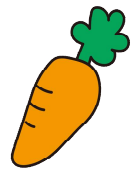
<材 料>	<作り方>
もめん豆腐 160 g	① 鍋に分量の水、煮干し、昆布を入れ、30分以上つけておく。
たま玉ねぎ 80 g	② 玉ねぎは薄ざりにする。
カットわかめ 2 g	③ ねぎは小口切りにする。わかめを水で戻す。
ねぎ 20 g	
みす水 3カップ	④ ①の鍋を火にかけて煮る。ブクブクと煮立つ前に火を止め、煮干しと昆布を取り出し、②を入れて煮る。
にぼ煮干し 15 g	⑤ 豆腐を手ひらの上で切り、直接やさしく鍋に入れる。
こんぶ昆布（5cm×10cm）1枚	⑥ ③を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
みそ おお 大さじ1と1/2	



キャロットケーキ

(6人分)

ざいりょう ＜材 料＞	つくかた ＜作り方＞
にんじん 150g	① ボウルに、卵、砂糖、牛乳、サラダ油を入れて混ぜる。
ホットケーキミックス 150g	オーブンは180℃に予熱する。
たまご 卵 1個	② にんじんをすりおろして①に入れる。ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜあわせる。
さとう 砂糖 おお 大さじ3	③ カップの7分目まで生地を入れ、5cmくらいの高さから2～3回落として空気を抜く。180℃に予熱したオーブンで12～15分焼く。
ぎゅうにゅう 牛乳 おお 大さじ2	
あぶら サラダ油 おお 大さじ3	



【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)
鍋ごはん			234	1.9	0.2	0.0	22	2	0.1	0	0.0
いわしの和風 香草パン粉焼き			196	16.5	11.3	1.0	210	73	1.8	0	0.5
きゅうりと ミニトマトの 塩昆布和え			33	1.3	1.0	1.6	272	27	0.5	21	0.5
豆腐と玉ねぎの みそ汁			51	4.4	2.4	1.2	160	150	0.8	3	0.9
キャロットケーキ			187	3.6	8.2	0.5	86	59	0.3	2	0.4
合計			701	27.7	23.1	4.3	750	311	3.5	26	2.3
1 日 分 の 必 要 量	6～7歳	女	1,450	60.0	40.0	9.0	1,600	550	6.0	50	4.5
		男	1,550	64.0	43.0	10.0	1,800	600	6.0	50	4.5
	10～11歳	女	2,100	87.0	58.0	13.0	2,000	750	9.0	70	6.0
		男	2,250	93.0	63.0	13.0	2,200	700	9.5	70	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	22.0	3,000	750	7.5	100	7.5