

～みんなで楽しく作って食べよう～

- <主食> ごはん
 <主菜> 白身魚のケチャップあん
 <汁物> ポトフ
 <おやつ> フルーツヨーグルトゼリー



ごはん (4人分)

<ざいりょう>	<つくりかた>
① 米 1と1/2合 (225g) 水 250ml ※水は炊飯器の目盛に合わせる	① 米はといで炊飯器に入れ、水を目盛の線まで入れ、30分以上置いてから、炊飯器で炊く。

白身魚のケチャップあん (4人分)



<ざいりょう>	<つくりかた>
① 白身魚(赤魚) 240g 片栗粉 24g (大さじ2と小さじ2) 揚げ油 適量 水 15ml (大さじ1) ケチャップ 45g A (大さじ2と1/2) しょう油 3g (小さじ1/2) 砂糖 3g (小さじ1) 穀物酢 5g (小さじ1) サニーレタス 40g ミニトマト 4こ(60g)	① 白身魚は1人分を3切れ～4切れくらいに切り、キッチンペーパーで水気をふきとる。 ② ボウルに片栗粉を入れて、①の白身魚にまぶす。またはビニール袋に片栗粉を入れてから白身魚を加え、袋の口をしばって袋を振り、まぶしてもよい。 ③ 揚げ油を熱し、②の魚の粉を落として入れ、からりと揚げさせる。または、フライパンに2～3cm位油を入れて揚げ焼きにしてもよい。 ④ Aを鍋に入れて混ぜ、温める。 ⑤ 揚げたての③を④のあんに入れて火を止め、鍋をゆすってあんをからめる。 ⑥ 平たいお皿にレタスをしき、⑤を盛りつける。ミニトマトをそえる。

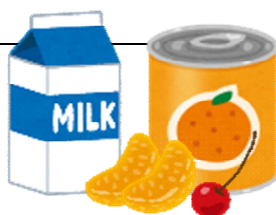
ポトフ （4人分）

＜ざいりょう＞		＜つくりかた＞	
にんじん	40 g	①	にんじんは乱切り、じゃがいもは1こを2～4つに切り、水につけておく。
じゃがいも	160 g		たまねぎは4つわりにする。キャベツはざく切り。
たまねぎ	120 g	②	ブロッコリーは、小房に分けてゆで、ザルにあげておく。
キャベツ	120 g	③	鶏もも肉とウインナーは一口大に切る。
ブロッコリー	40 g	④	なべに、①と分量の水、固形スープを加えて強火にかける。煮立ったら③の鶏肉とウインナーを入れて、弱火で20～30分、材料が軟らかくなるまで煮込む。
鶏もも肉	80 g		塩、こしょうで味を整える。
ウインナー	40 g	⑤	器に盛って、②のブロッコリーを添える。
水	550 ml		
固形コンソメスープ	1個(5.3g)		
塩	小さじ1/3(2g)		
こしょう	少々		



フルーツヨーグルトゼリー （4人分）

＜ざいりょう＞		＜つくりかた＞	
粉ゼラチン	5 g	①	耐熱容器に水を先に入れて粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
水	50 ml	②	500Wの電子レンジで30～40秒加熱し、スプーンでよく混ぜ、しっかり溶かす。
砂糖	大さじ3(27g)	③	ゼラチンが溶けたら砂糖を加え、よく溶かし混ぜる。
みかん缶	1缶	④	別のボウルにAをあわせ、泡だて器でまぜる。
無糖ヨーグルト	200 g	⑤	③も加えてダマにならないようによく混ぜ合わせる。（泡立ててしまわないように優しく混ぜる。）
A 牛乳	100 ml	⑥	みかん缶の汁を捨て、グラスに入れる。
缶詰のシロップ	大さじ2(30 ml)	⑦	⑤を⑥のグラスに等分に流し入れ、表面の泡をスプーンですくいとり、ラップをして冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
チェリー缶	4～6個	⑧	固まったらお好みでチェリーやミントを飾る。
あればミントの葉	適量		



【今日の献立の栄養価】

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
ごはん			269	4.6	0.7	4	0.6	0	0.4	0.0
白身魚の ケチャップあん			145	10.9	6.3	24	0.5	7	0.6	0.6
ポトフ			131	6.6	5.9	29	0.6	43	2.2	1.3
フルーツ ヨーグルトゼリー			126	4.1	2.5	94	0.3	11	0.4	0.1
合計			671	26.2	15.4	151	2.0	61	3.6	2.0
1 日 分 の 必 要 量	6～7歳	女	1,450	60.0	40.0	1,800	550	5.5	60	10.0
		男	1,550	64.0	43.0	1,800	600	5.5	60	10.0
	10～11歳	女	2,100	87.0	58.0	2,000	750	12.0	85	13.0
		男	2,250	93.0	63.0	2,200	700	8.5	85	13.0
	30～49歳	女	2,050	85.0	57.0	2,600	650	10.5	100	18.0
		男	2,700	111.0	72.0	3,000	750	7.5	100	21.0