

じぶん つく ～自分で作ってみよう～

- <主 食> ごはん
 <主 菜> キーマカレー
 <副 菜> 野菜のカミカミ和え
 <おやつ> ヨーグルトのパフェ



ごはん (4人分)

<ざいりょう>	<つくりかた>
こめ 米 1と1/2合 (225g) みず 水 250ml ※水は炊飯器の目盛に合わせる	① こめ 米はといて、ぶんりょう 分量の水と いっしょ 一緒に すいはんき 炊飯器に入れ、ふん お 30分置いてからスイッチをいれて炊く。

キーマカレー (4人分)

<ざいりょう>	<つくりかた>
たま 玉ねぎ 1こ (180g) にんじん 人参 1本 (180g) あぶら 油 大さじ1 (12g) にんにく 1かけ (15g) しょうが 1かけ (15g) ふた 豚ひき肉 300g みず 水 1カップ (200ml) しょうゆ 大さじ1 (18g) さけ 酒 大さじ1 (15g) ウスターソース A 大さじ1 (18g) ケチャップ 大さじ1 (18g) こ カレー粉 大さじ1 (6g) じょうしんこ 上新粉 (米粉) 大さじ1 (9g) B みず 水 大さじ2 (30ml)	① たま 玉ねぎはかわ 皮をむき、き みじん切りにする。 ② にんじん 人参は、すりおろす。 ③ フライパンをあたため、あぶら 油をいれて、そのままの おお 大きさに にんにく、しょうがをいれていた 炒め、ひき肉をいれていた 炒める。 ④ ③に①もくわ 加えていれ、たま 玉ねぎがとお 通るまで炒める。 ⑤ ④に②の にんじん 人参と A をいれて、ふたをしてコトコトにする。 ⑥ B の みずと じょうしんこ 水溶き上新粉をいれてあたため、トロリとしたらできあがり。



野菜の力ミカミ和え (4人分)

<ざいりょう>		<つくりかた>	
キャベツ	150 g	①	キャベツは一口サイズに切り、人参は皮をむいて細切りにする。
人参	60 g	②	キャベツ、人参は湯通しして、みずけをしぼる。
きゅうり	80 g	③	きゅうりはうすい輪切りにして塩もみする。
塩	少々	④	ボールにみそ、酢、砂糖を入れ、白ごまを指ですりつぶしながらくわえる。
みそ	小さじ2 (12 g)	⑤	④に②、③、かつおぶしをくわえてあえる。
酢	小さじ2 (10 g)		
砂糖	小さじ1 (3 g)		
白ごま	大さじ1/2 (3 g)		
かつおぶし	2 g		



ヨーグルトのパフェ (4人分)

<ざいりょう>		<つくりかた>	
ビスケット	30 g	①	ビスケットは大き目にくだく。
キウイフルーツ	60 g	②	キウイフルーツ、バナナ、黄桃は1 cm角に切ってまぜる。 (トッピング用に少量取っておく。)
バナナ	100 g	③	プレーンヨーグルトに砂糖をまぜる。
黄桃 (缶詰)	60 g	④	透明なグラスに、①、②、③の順に重ねて盛りつけ、 トッピング用の②をのせて、あればミントの葉を添える。
プレーンヨーグルト	150 g		
砂糖	大さじ1 (6 g)		
ミントの葉	あれば		



【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)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
ごはん(110g)			218	3.3	0.4	4	0.1	0.4	0.0
キーマカレー			272	15.2	16.3	40	1.6	3.0	1.3
野菜のカミカミ和え			35	1.8	0.7	38	0.5	1.6	0.6
ヨーグルトのパフェ			104	2.6	2.0	77	0.3	1.1	0.1
合計			629	22.9	19.4	159	2.5	6.1	2.0
1 日 分 の 必 要 量	6～7歳	女	1,450	60.0	40.0	550	5.5	10.0	4.5
		男	1,550	64.0	43.0	600	5.5	10.0	4.5
	10～11歳	女	2,100	87.0	58.0	750	12.0	13.0	6.0
		男	2,250	93.0	63.0	700	8.5	13.0	6.0
	30～49歳	女	2,050	85.0	57.0	650	10.5	18.0	6.5
		男	2,700	111.0	72.0	750	7.5	21.0	7.5