

～野菜をしっかりと食べよう～

<主 食> 鍋ごはん
 <副 菜> さばの竜田揚げ
 <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>

米 2合(300g)
 水 450ml



<作り方>

- 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。

さばの竜田揚げ (4人分)

<材 料>

さば 4切(1切50g)
 しょうゆ 小さじ2
 酒 小さじ1と1/2
 生姜のしぼり汁 小さじ1
 片栗粉 大さじ1と1/2
 揚げ油 適量

<作り方>

- ① しょうゆ、酒、生姜のしぼり汁を合わせて混ぜておく。
- 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。
- ③ ②片栗粉をまぶす。
- ④ 鍋に揚げ油を熱し、③をきつね色になるまで揚げる。



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	200 g	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
すりごま	小さじ2	節を合わせる。
かつお節	5 g	

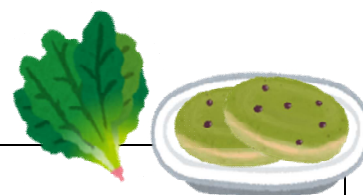
ミネストローネ (4人分)



＜材 料＞		＜作り方＞
玉ねぎ	160 g	① 玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツは1 cm角に切り、
人参	120 g	② ベーコンは1 cm幅に切る。
じゃがいも	240 g	③ 鍋にオリーブオイルを入れて、ベーコンを炒める。玉
キャベツ	160 g	ねぎ、人参、じゃがいもを加えて、玉ねぎがしんなり
ベーコン	32 g	するまで炒める。
オリーブオイル	10 g	④ ③ ②にトマト缶、水を加える。アクが出てきたらすく
トマト缶	160 g	い、コンソメを加え、柔らかくなるまで煮込む。
水	800 g	⑤ 塩、こしょうで味を調える。
コンソメ	0.8 g	
塩	0.8 g	※トマト缶の代わりに、トマト3個(300 g)でもOK
こしょう	少々	

★1日分の野菜摂取量の半分以上が補えます。

グリーンパンケーキ (4人分)



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

【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