

～みんなで楽しく作って食べよう～

- <主 食> ごはん
 <主 菜> ハニースパイシーチキン
 <副 菜> トマトときゅうりのさっぱりサラダ
 <汁 物> 臭だくさんみそ汁
 <おやつ> かんたんチーズケーキ風デザート



ごはん (4人分)

<ざいりょう>	<つくりかた>
米 2合 (300g) 水 炊飯器の2合の線 ※水は炊飯器の目盛に合わせる	① 米は研いで炊飯器に入れ、水を目盛の線まで入れ、30分以上おいてから、炊飯器で炊く。

ハニースパイシーチキン (4人分)

<ざいりょう>	<つくりかた>
鶏もも肉200g (25g×8きれ) しお 1g (小さじ1/6) しょうゆ 3g (小さじ1/2) A はちみつ 8g (小さじ1強) おろしにんにく 1g (小さじ1/6) カレー粉 1g (小さじ1/2) 油 (フライパンでやく場合) 8g (小さじ2)	① 鶏もも肉はポリ袋に入れ、塩を振って口をしぼり、全体に塩がいきわたるようにもむ。 ② ①の口をあけAを①に加え、さらによくもみこむ。10分以上おく。 ③ オープン皿にオープンシートをしいて、①の肉がかさならないように並べ、230℃で10分、200℃で5分程度焼き、焼けた肉に肉の汁をからませる。 ※フライパンで焼く場合は、フライパンに油をしき、②のチキンを並べて火にかけ、こんがり色づいたら、裏返してふたをして火を弱め、3～4分程度、中まで火が通るまで焼く。ふたをとり煮汁をからめる。



トマトときゅうりのさっぱりサラダ (4人分)



<ざいりょう>	<つくりかた>
トマト 200g (中1と1/3こ) きゅうり 150g (中1と1/2本) しょうゆ 12g (小さじ2) 米酢 3g (小さじ2/3) A 砂糖 4g (小さじ1と1/3) ごま油 4g (小さじ1) 白ごま 2g (小さじ2/3)	① トマトは乱切り。きゅうりは、縦半分に切ってから、切り口を下にして、斜めに薄切りにする。 ② ポリ袋にAを入れてよく混ぜ、①を入れて、トマトの形を崩さないようにやさしくもむ。 ③ 冷蔵庫で、しばらく(10分程度)冷やして、再びタレをよく絡めたらできあがり。

臭くだくさんみそ汁しる (4人分)にんじん

<ざいりょう>		<つくりかた>	
水 みず	3と1/4カップ(650ml)	①	鍋 なべ に水 みず を入れ、こんぶ い と煮干し に ぼ を30分 ふんじょう 以上つけて置く。
こんぶ	6 g	②	人参 にんじん は薄 うす いちょう切り、玉ねぎ たまねぎ は薄切り うすぎ にする。
煮干し に ぼ	10 g	③	青ねぎ あお は根 ね を切り、小口切り こぐちぎ にする。はさみで切 き ってもよい。
人参 にんじん	40 g	④	ボウルにわかめ い を入れ、たっぷりの水 みず につけて戻 もど す。
玉ねぎ たまねぎ	80 g	⑤	①の昆布 こんぶ が大きくなったら、鍋をコンロに なべ 乗せて火を付け の ける。
青ねぎ あお	2本(15 g)		中火でゆっくり煮て、ぽこぽこと沸騰 ふっとう してきたら火を止め、
カットわかめ	2 g		昆布と煮干しをあみじゃくしで取り出 と す。
みそ	28 g	⑥	②の人参 にんじん と玉ねぎ たまねぎ を入れて煮、火を止める。
もめん豆腐 とうふ	200 g(1/2丁) ちょう	⑦	ボウルに入れたみそにだし汁 じる をおたまですくって入れ、はしで溶きのばし、鍋に入れる。
		⑧	豆腐を手のひらに乗せ、そっと包丁 ほうちょう をおして豆腐を切る。手のひらの上で切った豆腐をそのまま鍋に入れる。
		⑨	⑤をあみじゃくしですくい、水気 みすけ を切って鍋に入れる。
		⑩	④のねぎも入れたらもう一度火を付け、鍋のまわりに小さな泡がたって、真ん中のあたりが大きく動き、豆腐が1つ2つプカッと浮いてきたら火を止めて器にもる。

かんたんチーズケーキ風ザートふう (4人分)にんじん



<ざいりょう>		<つくりかた>	
プレーンヨーグルト	100g	①	ポリ袋 ふくろ にAを入れて、袋の口をしっかりとしばり、手で材料がよく混ざるように、こねこねと混ぜる。
A クリームチーズ	100g		(コツ：クリームチーズを、手の温度でよく混ぜる。)
生クリーム(植物性) なま しょくぶつせい	40g	②	透明なガラス容器の底に、コーンフレークを1人分5 g入れ、
ブルーベリージャム	40g		上から①の袋の端を切って1人分65 g入れる。
コーンフレーク(プレーン)	20g		※ポッキーを1人2本飾ってもよい。
			※ミントの葉 は を飾ってもよい。

【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
ハニースパイシー チキン			128	8.4	9.1	4	0.4	2	0.1	0.5
豆腐とわかめの みそ汁			64	4.8	2.7	68	0.9	3	1.4	1.2
トマトときゅうりの さっぱりサラダ			33	1.1	1.4	20	0.3	13	1.0	0.4
かんたん チーズケーキ デザート			178	4.1	13.0	52	0.1	1	0.6	0.4
合計			672	23.0	26.9	148	2.3	19	3.5	2.5
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