

～みんなで楽しく作って食べよう～

- <主食> ごはん
 <主菜> ポークビーンズ
 <副菜> ツナときゅうりの酢のもの
 <おやつ> レーズンポテト

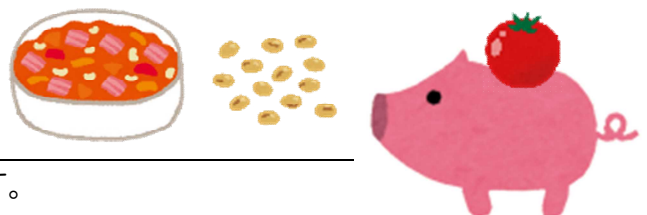


ごはん (4人分)

<ざいりょう>	<つくりかた>
こめ 2合(300g) みず 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分以上浸漬させてから、炊飯器で炊く。

ポークビーンズ (4人分)

<ざいりょう>	<つくりかた>
にんにく 1片(8g) 玉ねぎ 1個(200g) 人参 1/2本(80g) ジャがいも 中1個(100g) 豚もも肉(こま切れ) 200g 油 小さじ2(8g) カットトマト缶 1缶(400g) 水 100ml ローリエ 1枚 砂糖 小さじ1/2(1.5g) ケチャップ 大さじ1(18g) Aコンソメ顆粒 小さじ2(8g) 塩 小さじ1/3(2g) こしょう 少々 大豆水煮 150g	① にんにくはみじん切り、玉ねぎ、人参、じゃがいもは、1cm角のさいのめ(サイコロ状)に切りそろえる。じゃがいもは水にさらしておく。 豚肉は、大きければ一口大に切る。 ② なべに油を入れ、①のにんにくを炒める。香りが出たら玉ねぎ、人参、豚肉、水気を切ったじゃがいもを加えて炒める。 ③ 玉ねぎが透き通ってきたところでトマト缶、水、ローリエを加える。 ④ ③にAを入れて、沸騰後火を弱めて10分程度コトコト煮る。 ⑤ ④の人参、じゃがいもが軟らかくなったら大豆も加え、更に5分ほど煮る。 ※ お好みにより、砂糖、ケチャップの分量は加減してください。



★1日分の野菜摂取量の半分以上が補えます。

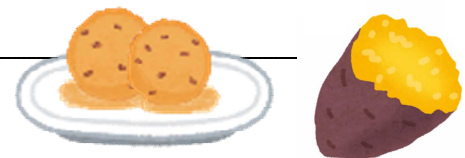
ツナときゅうりの酢のもの（4人分）

＜ざいりょう＞		＜つくりかた＞	
きゅうり	2本(200g)	①	きゅうりを薄い輪切りにして（スライサーを使ってもよい）
塩少々	（小さじ1/6弱）		塩少々でもみ、しばらくしてしんなりしたら水気をしぼる。
ツナ缶	小1缶(70g)	②	Aを混ぜ合わせて、砂糖をよく溶かしておく。
「米酢	大さじ2(30g)	③	②に①と、ツナの油を軽く切って加え、混ぜる。
A 砂糖	大さじ1(9g)	④	③にすりごまを入れて和える。
しょうゆ	小さじ1(6g)		※しばらくおいておくと味がなじみます。
すりごま	小さじ2(4g)		※だし汁を少量加えると味がまろやかになります。



レーズンポテト（4人分）

＜ざいりょう＞		＜つくりかた＞	
干しぶどう	20g	①	干しぶどうは、お湯につけてしばらくおいて柔らかくなってから水気を切って刻む。
さつまいも	240g （皮付き300g）	②	さつまいもは1.5～2cm程度の輪切りにして皮をむき、鍋に入れ、ひたひたの水でふたをして茹でる。沸騰後火を弱めて10分程度茹で、箸を刺してすっと通る程度に柔らかくなったたら茹で汁を捨て、マッシャーなどでつぶす。
バター	12g	③	バター、砂糖、スキムミルク、①の干しぶどうを加えて木杓子、ゴムベラなどでよく混ぜ合わせる。よく混ぜたら8等分し丸める。
砂糖 12g	（大さじ1と小さじ1）	④	きなこ、砂糖、シナモンを混ぜたものに①を入れてまぶす。
スキムミルク	20g（大さじ3強）		
きなこ	大さじ2(12g)		
砂糖	小さじ1と1/3(4g)		
シナモン	少々		
（シナモンはお好みで加えてください）			



【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 150g			234	3.0	0.3	5	0.2	0	2.3	0.0
ポークビーンズ			237	15.7	10.4	57	1.9	23	8.2	1.6
ツナときゅうりの 酢の物			78	3.3	4.6	27	0.4	7	0.7	0.6
レーズンポテト			160	3.3	3.1	86	0.7	18	2.1	0.1
合計			709	25.3	18.4	175	3.2	48	13.3	2.3
1 日 分 の 必 要 量	6～7歳	女	1,450	60.0	40.0	1800	550.0	6	60.0	10.0
		男	1,550	64.0	43.0	1800	600.0	6	60.0	10.0
	10～11歳	女	2,100	87.0	58.0	2000	750.0	12	85.0	13.0
		男	2,250	93.0	63.0	2200	700.0	9	85.0	13.0
	30～49歳	女	2,050	85.0	57.0	2600	650.0	11	100.0	18.0
		男	2,700	111.0	72.0	3000	750.0	8	100.0	21.0