

～みんなで楽しく作って食べよう～

- <主食> 三色どんぶり
 <副菜> ビタミンサラダ
 <汁物> 具だくさんみそ汁
 <おやつ> おからのドーナツ



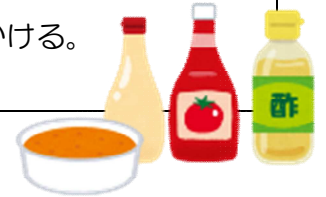
三色どんぶり (4人分)

＜ざいりょう＞	＜つくりかた＞
★ごはん 米 2カップ (320g) 水 480ml ★炒り卵 卵 2個 油 小さじ1 (4g) 砂糖 大さじ2/3 (6g) 塩 少々 ★小松菜 小松菜 160g ごま油 小さじ1と1/3 (5g) しょうゆ 小さじ1と1/3 (8g) ごま 大さじ1 (9g) ★そばろ 合挽き肉 160g 砂糖 大さじ1 (9g) しょうゆ 小さじ2 (12g)	★ごはん 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。 ★炒り卵 ① ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせる。 ② 熱したフライパンに油をひき、弱火にして①を入れ、底を焦がさないように箸でかき混ぜて、炒り卵を作る。皿にとって冷ます。 ★小松菜 ① 小松菜は、サッと茹でて水に漬け、水気を絞っておく。 ② ①を1cm長さに切る。 ③ 熱したフライパンにごま油をひき、②を入れて少し炒め、しょうゆ、ごまを入れてかき混ぜる。皿にとって冷ます。 ★そばろ ① 熱したフライパンにひき肉を入れて、かき混ぜながら炒め、赤身が少なくなってきたら、砂糖、しょうゆを入れて炒り煮をする。皿にとって冷ます。 ★器 にごはんを盛り、炒り卵、小松菜、そばろを飾る。



ビタミンサラダ (4人分)

<ざいりょう>		<つくりかた>	
じゃがいも	100 g	①	じゃがいもは皮をむいて、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。アスパラは斜め3cm幅に切る。トマトは食べやすい大きさに切る。
ブロッコリー	60 g	②	トマト以外の野菜を茹でる。
グリーンアスパラ	40 g	③	器に、マヨネーズ、トマトケチャップ、酢、こしょうを混ぜる。
トマト	100 g	④	器に②の野菜、トマトを盛り、③をかける。
マヨネーズ	大さじ2 (24 g)		
トマトケチャップ	大さじ1 (15 g)		
酢	大さじ1/2 (8 g)		
こしょう	少々		



臭だくさんみそ汁 (4人分)

<ざいりょう>		<つくりかた>	
水	3と1/2カップ (700ml)	①	鍋に水を入れ、昆布と煮干しを漬け30分以上置く。
昆布 (5×5cm)	1 枚	②	ボールにわかめを入れ、たっぷりの水に漬けてもどす。
煮干し	10 g	③	青ねぎは根を切り小口切りにする。はさみで切ってもよい。
わかめ (乾)	3 g	④	玉ねぎは薄切り、人参は薄いいちよう切りにする。
青ねぎ	2本 (15 g)	⑤	えのきたけは石づきを切り、食べやすい大きさに切る。
玉ねぎ	80 g	⑥	①の昆布が大きくなったら、鍋をコンロにかけて火をつける。中火でゆっくり煮て、煮干しがユラユラ動き始めたら火を止め、昆布と煮干しを、あみじゃくしで取り出す。
人参	60 g	⑦	④の玉ねぎ、人参を入れてしばらく煮、⑤のえのきを入れて煮る。
えのきたけ	40 g	⑧	②のわかめをあみじゃくしですくい、水気を切って鍋に入れ、中火で20ゆっくり数えるくらい煮、火を止める。
みそ	40 g	⑨	ボールにみそを入れ、だし汁をおたまですくって入れ、はしで溶きのばし、鍋に入れる。
豆腐 (木綿)	1/2 丁 (150 g)	①	豆腐を手のひらにのせ、そっと包丁を押して豆腐を切る。手のひらの上で切った豆腐をそのまま鍋に入れる。
		②	豆腐を鍋に入れたらもう一度火をつけ、鍋のまわりに小さな泡が立って、真ん中のあたりが大きく動き、豆腐が1つ2つブカッと浮いてきたら火を止め、器に盛り、③の青ねぎを散らす。



おからのドーナツ （4人分）

＜ざいりょう＞		＜つくりかた＞	
A	米粉	60 g	① ボールに、Aの米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳を混ぜる。
	ベーキングパウダー	4 g	
	砂糖	20 g	
	豆乳	大さじ3（45ml）	
おから		50 g	② ①に、おからを入れてよく混ぜる。 ③ 1人3個になるように丸めて、170℃の油で揚げる。 ④ 最後にグラニュー糖をふりかける。
揚げ油		適量	
グラニュー糖		小さじ2（8g）	



【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)
三色どんぶり			432	15.8	12.2	114	2.8	1.5	1.3
ビタミンサラダ			39	1.8	4.6	13	0.6	1.6	0.2
具だくさんみそ汁			65	4.7	2.3	74	0.9	2.2	1.2
おからのドーナツ			132	2.3	4.1	41	0.7	1.3	0.2
合計			668	24.6	23.2	242	5.0	6.6	2.9
1日分の必要量	6～7歳	女	1,450	60.0	40.0	1,800	550	60	10.0
		男	1,550	64.0	43.0	1,800	600	60	10.0
	10～11歳	女	2,100	87.0	58.0	2,000	750	85	13.0
		男	2,250	93.0	63.0	2,200	700	85	13.0
	30～49歳	女	2,050	85.0	57.0	2,600	650	100	18.0
		男	2,700	111.0	72.0	3,000	750	100	21.0