

～みんなで楽しく作って食べよう～

- ＜主食＞ ごはん
 ＜主菜＞ 豚肉の野菜巻き
 ＜副菜＞ キャベツのごまサラダ
 ＜汁物＞ 豆腐とわかめのみそ汁
 ＜おやつ＞ フルーツ杏仁豆腐

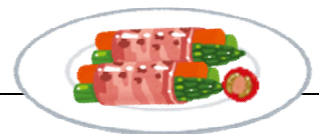


ごはん (4人分)

＜ざいりょう＞	＜つくりかた＞
米 1と1/2合(225g) 水 250ml ※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分以上置いてから、炊飯器で炊く。

豚肉の野菜巻き (4人分)

＜ざいりょう＞	＜つくりかた＞
アスパラガス 8本 人参 60g 豚薄切り肉 8枚(240g) 塩 小さじ1/6 弱 こしょう 少々 小麦粉 大さじ1 サラダ油 大さじ1 A 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 ミニトマト 2個	① アスパラガスはかたい根元を切り落とし、はかまを取る。 人参は細めの拍子木切りにし、下茹でする。 ② 肉に塩、こしょうをふって下味をつけ、小麦粉をまぶし、アスパラガスと人参をそれぞれ4枚ずつ巻く。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて焼く。焼き色がついたら、蓋をして蒸し焼きにして中まで火を通す。 ④ Aを合わせたものを絡めて甘辛い味に仕上げる。 ⑤ 食べやすくきり、ミニトマトとともに盛り付ける。



キャベツのごまサラダ (4人分)

＜ざいりょう＞	＜つくりかた＞
いりごま 4g マヨネーズ 32g みそ 4g キャベツ 120g ハム 32g 人参 20g もやし 60g	① いりごまはすってみそと混ぜ、さらにマヨネーズと混ぜておく。 ② キャベツは短い短冊切り、ハムも短冊切り、人参はせん切り、もやしは5cmくらいに切り、それぞれ茹でて冷ます。 ③ ②を①で和える。



豆腐とわかめのみそ汁 (4人分)

<ざいりょう>

水	3と1/2カップ
昆布 (5cm×5cm)	1枚
煮干し	10g
わかめ (乾)	3g
青ねぎ	2本
みそ	40g
絹ごし豆腐	1/2丁



<つくりかた>

- 鍋に水を入れ、昆布と煮干しをつけて30分以上置く。
- ボールにわかめを入れ、たっぷりの水に漬けて戻す。
- ねぎは根を切り、小口切りにする。はさみで切ってもよい。
- 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。
- 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分ゆっくり数えるくらい煮、火を止める。
- 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。
- 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つプカッと浮いてきたら火を止め、器に盛り、③のねぎを散らす。

フルーツ杏仁豆腐 (4人分)

<ざいりょう>

水	1/2カップ
A 砂糖	20g
粉寒天	4g
牛乳	1カップ
水	1カップ
B 砂糖	40g
みかん缶汁	60g
いちご	4個
キウイフルーツ	1個
みかん (缶)	60g

<つくりかた>

- Aの水、砂糖、粉寒天を小鍋に入れ、1分くらい煮立てる。
- ①に温めた牛乳を加え、底の平らな器に入れて冷やし固める。ひし形に切り、器からはずす。
- Bの材料を小鍋に入れて火にかけ、煮溶けたら冷まし、シロップを作る。
- ②の杏仁豆腐といちご、キウイフルーツを食べやすい大きさに切り、みかんと器に盛り、③のシロップをかける。



【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 100g			168	2.5	0.3	3	0.1	0.3	0.0
豆腐とわかめの みそ汁			53	3.7	1.8	47	0.8	1.3	0.7
豚の野菜巻き			223	12.1	14.6	18	0.8	1.3	1.0
キャベツのごまサラダ			91	2.4	7.7	31	0.2	1.0	0.4
フルーツ 杏仁豆腐			133	2.4	2.0	72	0.5	1.7	0.1
合計			668	23.1	26.4	171	2.4	5.6	2.2
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