～地元の海の幸を積極的に食べよう～

＜主　食＞ ご飯
＜主　菜＞ はまちの竜田揚げ
＜副　菜＞ いかとトマトのガーリックバター醤油
＜副　菜＞ もずくといかの酢の物
＜汁　物＞ 親がにのお汁

ご飯　（４人分）

＜材　料＞		＜作り方＞
米	２合（３００ｇ）	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。
水	３３０ml	
※水は炊飯器の目盛に合わせる		

はまちの竜田揚げ　（４人分）

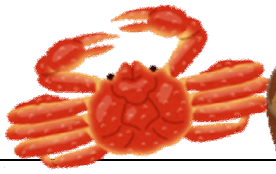
＜材　料＞		＜作り方＞
はまち（1切30ｇ）	８切	① はまちを３枚おろしにして、１切３０ｇにカットする。
生姜（すりおろし）	２かけ分	② 大葉はみじん切りにする。
しょうゆ	大さじ３（54ｇ）	③ すりおろした生姜、しょうゆ、酒、みりんを混ぜ合わせ、大葉を入れてはまちを漬けておく。
酒	大さじ２（30ｇ）	
みりん	大さじ２（36ｇ）	④ ③に片栗粉をまぶし、１７０℃の油でカリッと揚げる。
大葉	３枚	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	

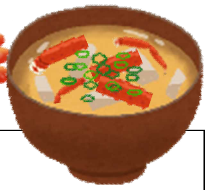
いかとトマトのガーリックバターしょう油　（４人分）

＜材　料＞	＜作り方＞
いか（胴）　２はい分	① いかは足と胴を抜いてきれいに洗う。(足は酢の物に使用する。)
トマト　１個（１５０ｇ）	胴部分を縦半分に切り、１．５㎝程度にカットする。
大葉　７枚(７ｇ)	② トマトは食べやすい大きさに切り、大葉もせん切りにする。
サラダ油　小さじ１(４ｇ)	③ にんにくはみじん切りにする。
にんにく　１/２かけ(３ｇ)	④ フライパンに油、にんにくを入れて中火にかけ、香りがしてき
塩　ひとつまみ	たらいかを入れ、塩も入れて炒める。
粗挽ブラックペッパー　少々	⑤ 火が通ったら、オイスターソース、しょうゆ、バターを入れて
オイスターソース	炒め、トマトを入れて強火でざっくり炒め合わせて火を止める。
小さじ２（１２ｇ）	⑥ お皿に盛り付け、粗挽ブラックペッパーを振り、大葉をのせる。
しょうゆ　小さじ１(６ｇ)	
バター　小さじ２(８ｇ)	

もずくといかの酢の物　（４人分）

＜材　料＞	＜作り方＞
塩もずく　３００ｇ	① 塩もずくは流水で洗い、塩分をしっかり抜き、食べやすい長
いか（足）　２はい分	さに切る。
酢　大さじ４（６０ｇ）	② いかの足を茹でて、カットする。
しょうゆ　小さじ２（１２ｇ）	③ 酢、しょうゆ、砂糖を合わせ、①、②を入れて、よく混ぜ合
砂糖　大さじ２（１８ｇ）	わせる。





親がにのお汁　（４人分）

＜材　料＞	＜作り方＞
親がに　２枚	① 親がにはよく洗い、甲羅をはずして半分にする。
大根　１５０～２００ｇ	② 大根は短冊切りにし、ねぎは小口切りにする。
ねぎ　少々	③ 鍋に分量の水とかにを入れ、沸騰させてアクを取り除く。
水　４カップ	④ 再び沸騰したら大根を入れ、大根がやわらかくなったらみ
みそ　５０～８０ｇ	そを入れ、ねぎを散らしたらでき上がり。

【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　150g			252	3.8	0.5	5	0.2	0.5	0.0
はまちの竜田揚げ			238	13.0	13.9	13	0.8	0.3	2.1
いかとトマトのガーリックバター醤油			96	12.7	3.4	19	0.3	0.6	1.5
もずくといかの酢の物			66	8.6	0.6	24	0.7	1.1	1.0
親がにのお汁			45	4.4	0.9	41	0.7	1.3	1.7
合計			697	42.5	19.3	102	2.7	3.8	6.3
１日分の必要量	50～64歳	女	1,950	83.0	54.0	650	11.0	18.0	6.5
		男	2,600	110.0	72.0	750	7.5	21.0	7.5
	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	650	6.0	17.0	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	750	7.5	20.0	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	600	6.0	17.0	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	700	7.0	20.0	7.5