

# ★旬の野菜を使った料理★

今日の献立の栄養価					
エネルギー	696kcal	脂質	22.9g	食物繊維	8.2g
たんぱく質	24.0g	脂質エネルギー比	29.6%	塩分	3.4g

❀ 正味量は、皮や骨、種を除いた実際に使う分量のことです ❀

## ●野菜たっぷりビビンバ丼(主食1つ・副菜2つ・主菜1つ)

材料(4人分)	正味量	目安量	作り方
ご飯	130g	軽く一杯	①下準備 だいこんとにんじんは4cmの千切りにして茹でる。 ほうれん草は茹でて4cm長さに切る。
だいこん	160g		
にんじん	100g		
ほうれんそう	200g		
野菜の調味料(3等分して野菜にそれぞれ合わせる)			②野菜の水気をよくきり、それぞれ調味料で味付けする。
白ごま	6g	小さじ2	
中華スープの素	7g	小さじ1と1/2	
ごま油	6g	小さじ1と1/2	
砂糖	2g	小さじ1/2	
合いびき肉	200g		③フライパンで合いびき肉を炒め、色が変わったらAを加えさらに炒める。
A コチュジャン	18g	大さじ1	
しょうゆ	9g	大さじ1/2	④ごはんの上に②と③を彩りよく盛る。 (好みによってコチュジャンをそえる)
酒	8g	大さじ1/2	
みりん	9g	大さじ1/2	
砂糖	5g	大さじ1/2	
(1人分)			メモ いも料理との組み合わせのため、ごはんは軽く1杯にするとよいでしょう。
エネルギー	412 kcal		
たんぱく質	14.6 g		
脂質	12.8 g		
食物繊維	3.2 g		
塩分	2.1 g		

## ●白菜の豆乳スープ(副菜1つ)

材料(4人分)	正味量	目安量	作り方
白菜	120g		①白菜は芯と葉に分けて一口大に切る。 にんじんは短冊切りにする。
にんじん	80g		
水	450cc		②鍋に、水と白菜の芯部分とにんじんを入れて煮る(5分位)。
鶏がらスープの素	8g	小さじ2弱	
豆乳	150cc		③野菜が透き通ったら、葉の部分と鶏がらスープの素を入れて煮る(5分位)。
こしょう	少々		
(1人分)			④豆乳を加え、ひと煮立ちしたらこしょうで味を調える。
エネルギー	33 kcal		
たんぱく質	2.0 g		
脂質	0.8 g		
食物繊維	0.9 g		
塩分	1.0 g		

●里いも焼きコロッケ(副菜1つ)

材料(4人分)	正味量	目安量	作り方
里いも	320g		①里いもは洗って皮に切れ目を入れ、そのまま電子レンジでやわらかくなるまで5分位(目安)加熱する。マッシャーでつぶす。 ②フライパンに、油(半量)をひき、みじん切りにした玉ねぎを炒め、シーチキンとこしょうを加えて粗熱をとる。 ③フライパンに油(残りの半量)を熱し、パン粉を炒める。色づいてきたら皿に取り出す。 ④里いもに②を加えまぜ、牛乳(柔らかさを加減する)を混ぜ合わせる。 ⑤4等分に小分けし、チーズを中に入れて丸く成形する。(1人分を3つに分けて丸い団子にしてもよいです。) ⑥⑤に③のパン粉をつけて、オーブントースターで8分くらい焼く。
玉ねぎ	120g		
シーチキン <small>(油を切る)</small>	70g		
油	12g	大さじ1	
パン粉	30g		
牛乳	32g		
チーズ	20g		
こしょう	少々		
(1人分)			
エネルギー	182 kcal		
たんぱく質	7.1 g		
脂質	9.0 g		
食物繊維	2.6 g		
塩分	0.4 g		

●りんごのコンポート(果物1つ)

材料(4人分)	正味量	目安量	作り方
りんご	300g	1個	①りんごは皮と芯を除き、一口大に切る。 ②鍋に材料全てを入れ落としふたをして中火にかけ15分程煮る。 ③りんごが透き通り水分が半分位になったら火を止める。 ④粗熱がとれたら汁ごと冷蔵庫で冷やす。 メモ プレーンヨーグルトをかけて食べてもおいしいです。
レーズン	20g		
レモン汁	15g	大さじ1	
砂糖	10g	大さじ1	
水	150g	3/4カップ	
(1人分)			
エネルギー	68 kcal		
食物繊維	1.4 g		