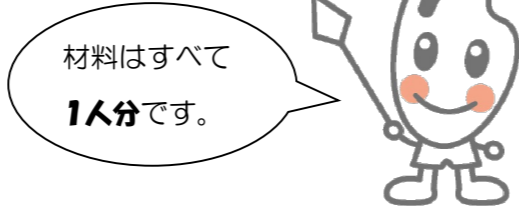


令和元年度 バランスよく食べよう！



◆魚のきのこたっぷりあんかけ

魚（1切れ60g）	1切れ
片栗粉	2g
サラダ油	1.5g
しめじ	15g
えのきたけ	15g
しいたけ	15g
人参	10g
だし汁	50ml
しょうゆ（うす口）	6g
みりん	6g
片栗粉	2g
水	2ml

＜作り方＞

- ①魚に片栗粉をつける。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。
- ③しめじは石づきを取り、ほぐして小房に分ける。
えのきは根元を切り、長さ3cmくらいに切る。
しいたけは薄切にする。
人参は3cm長さの短冊切りにする。
- ④だし汁にしょうゆ・みりんを入れ、切ったきのこ、人参を煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤②で焼いた魚に、④のあんをかける。

◆かぼちゃといんげんのごま和え

かぼちゃ	60g
いんげん	10g
すりごま（白）	3g
しょうゆ（うす口）	3g
酢	2.5g
砂糖	1g
ごま油	0.5g

＜作り方＞

- ①かぼちゃは一口大に切り、ゆでる。
- ②いんげんはゆでて、斜めに切る。
- ③ボウルにすりごまと調味料を混ぜ合わせる。
- ④①のかぼちゃと②のいんげんを、③で和える。

◆みそ汁

大根	30g
豆苗	10g
油揚げ	4g
だし汁	150ml
みそ	6g

＜作り方＞

- ①大根は短冊に切る。
- ②豆苗は根を切り、水でさっと洗う。
- ③油揚げは油抜きし、せん切りにする。
- ④鍋にだし汁を入れ、大根と油揚げを煮る。
- ⑤大根に火が通ったら、みそを溶かす。
- ⑥豆苗を入れ、火を止める。

★★だしの取り方★★

＜だし200ccをとる場合＞

水	240cc
だし昆布	2g
削り節	4g

- ①昆布は乾いた布巾等で表面を軽くふき、水とともに鍋に入れ、弱火にかける（ふたはしない）。
- ②沸騰直前に（気泡が出て来たら）昆布を取り出して強火にし、削り節を一度に加える。
- ③沸騰したらすぐに火を止め、そのまま静かに1～2分おいてこす。

◆りんごのケーキ（アルミカップ9号 1個分）

ホットケーキミックス	30g
りんご	20g
ヨーグルト（無糖）	20g
サラダ油	1g

＜作り方＞

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②りんごはよく洗い、皮付きのまま、いちょう切りにする。
- ③ボウルにヨーグルト・サラダ油を入れ、スプーンなどでよく混ぜ合わせる。
- ④③にホットケーキミックスを入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。りんごを入れて混ぜる。
- ⑤④をアルミカップに入れ、180℃のオーブンで20分焼く。

＜1人分当たりの栄養価＞

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	252	5.3	0.5	54.2	0.0
魚のきのこたっぷりあんかけ	123	14.6	2.8	10.1	1.1
かぼちゃといんげんのごま和え	112	2.6	4.6	15.7	0.7
みそ汁	39	2.6	1.8	3.3	0.9
合計	526	25.1	9.7	83.3	2.6
りんごのケーキ	143	3.1	2.9	26.5	0.3