


むし歯予防デー（6月）

献立名 発芽玄米ごはん・牛乳・大豆入りかき揚げ・筑前煮・すまし汁

料理名	材料名	分量	作 り 方
発芽玄米ごはん	精白米 発芽玄米	7 0 g 5.6g	 <p>むし歯を防ぐためには、 歯に食べかすを残さない、 歯を丈夫にすることが 大切です。</p>
牛乳	牛乳	2 0 6 g	
大豆入り かき揚げ	味付乾燥大豆 さつまいも ごぼう たまねぎ しらす干し 小麦粉 でんぷん 卵 水 揚げ用油	5 g 1 0 g 1 0 g 1 0 g 3 g 8 g 4 g 1 0 g 1 0 g 5 g	<p>味付乾燥大豆は20分程水に漬けて戻し、水気を切る。</p> <p>さつまいも、たまねぎは細切り、ごぼうはさがきにする。</p> <p>小麦粉、でんぷん、卵、水で衣を作る。</p> <p>と、しらす干しを合わせ、をさっくり混ぜ合わせる。</p> <p>を1個ずつ形を整え、160 の油で揚げる。</p>
筑前煮	鶏肉もも皮つき ごぼう れんこん こんにゃく にんじん 干ししいたけ さやいんげん うずら卵(水煮) 三温糖 濃口しょうゆ 本みりん 油 だしかつお 水	5 g 1 2 g 1 2 g 1 2 g 8 g 1 g 8 g 1 5 g 2 g 3 g 1 g 1 g 2 g 2 0 g	<p>ごぼう、れんこんは乱切り、こんにゃくは2 cm角切り、にんじんはいちょう切り、干ししいたけは戻して、せん切りにする。</p> <p>さやいんげんは塩茹でし2 cm幅に切る。</p> <p>だしかつおでだしをとる。</p> <p>鍋に油を熱し、こんにゃくをから煎りし、一口大に切った鶏肉を加えて炒める。</p> <p>に を入れ、さらに炒める。</p> <p>全体に油がまわったら、 を加え煮る。</p> <p>に調味料を加えて煮込み、うずら卵を加える。</p> <p>に を入れる。</p>
すまし汁	干しゆば たまねぎ かまぼこ にんじん みつば だしかつお 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 水	3 g 2 5 g 1 0 g 5 g 5 g 4 g 3.2g 1 g 1 2 0 g	<p>たまねぎは薄切り、にんじん、かまぼこはいちょう切り、みつばは2 cm幅に切る。</p> <p>だしかつおでだしをとる。</p> <p>にたまねぎ、にんじんを入れ煮る。野菜がやわらかくなったら、かまぼこを加え、調味料を入れる。</p> <p>にゆばを入れ、しんなりしたらみつばを入れる。</p>
エネルギー 蛋白質 脂質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄	684 kcal 23.6 g 20.2 g 26.6 % 321 mg 97 mg 2.7 mg	亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量	3.1 mg 173 μgRE 0.30 mg 0.48 mg 16 mg 5.2 g 1.8 g

よくかむと唾液がよく出て歯をきれいにしてくれます。
1口30回を目安にかもう。

