

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 | 70g 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 | 206g | | |
| 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 | 5g 10g 10g 10g 3g 8g 4g 10g 10g 5g | 味付乾燥大豆は20分程水に漬けて戻し、水気を切る。 さつまいも、たまねぎは細切り、ごぼうはさがきにする。 小麦粉、でんぷん、卵、水で衣を作る。 と、しらす干しを合わせ、をさっくり混ぜ合わせる。 を1個ずつ形を整え、160の油で揚げる。 | |
| 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 | 5g 12g 12g 12g 8g 1g 8g 15g 2g 3g 1g 1g 2g 20g | ごぼう、れんこんは乱切り、こんにゃくは2cm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。 さやいんげんは塩茹でし2cm幅に切る。 だしかつおでだしをとる。 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。 に を入れ、さらに炒める。 全体に油がまわったら、 を加え煮る。 に調味料を加えて煮込み、うずら卵を加える。 に を入れる。 | |
| 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 | 3g 25g 10g 5g 5g 4g 3.2g 1g 120g | 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2cm幅に切る。 だしかつおでだしをとる。 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。 にゆばを入れ、しんなりしたらみつばを入れる。 | |
| エネルギー | 684 kcal | 亜鉛 | 3.1 mg |  |
| 蛋白質 | 23.6 g | ビタミンA | 173 μgRE | |
| 脂質 | 20.2 g | ビタミンB1 | 0.30 mg | |
| 脂質 | 26.6 % | ビタミンB2 | 0.48 mg | |
| カルシウム | 321 mg | ビタミンC | 16 mg | |
| マグネシウム | 97 mg | 食物繊維 | 5.2 g | |
| 鉄 | 2.7 mg | 食塩相当量 | 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。

