

4 . 食物繊維たっぷり献立

和食献立 (発芽玄米・納豆を使った献立)

献立名 発芽玄米ごはん・手巻きのり・牛乳・納豆・治部煮・小松菜とこんにゃくの炒め物

料理名	材料名	分量	作り方	
発芽玄米ごはん	精白米	72g		
	発芽玄米	8g		
手巻きのり	手巻きのり	3.75g		
牛乳	牛乳	206g		
納豆	納豆	30g		
治部煮	鶏むね肉	30g	鶏肉は2cm角に切り、干ししいたけは水で戻してせん切り、たけのこ、にんじんはいちょう切りにする。さやいんげんは2cm位に切る。ふは水に漬けて戻し、水気をしぼっておく。 だしかつおでだしをとる。 鍋にだし汁、三温糖、みりん、しょうゆを入れてひと煮立ちさせ、鶏肉、にんじん、干ししいたけ、たけのこを入れて、やわらかくなるまで煮る。 うずら卵、のふ、さやいんげんを入れて煮て、水溶きでんぷんを加えとろみをつける。	
	うずら卵水煮	20g		
	ふ	5g		
	干ししいたけ	1g		
	ゆでたけのこ	25g		
	にんじん	15g		
	さやいんげん	10g		
	三温糖	2g		
	本みりん	1g		
	濃口しょうゆ	4.5g		
	でんぷん	0.5g		
水	25g			
だしかつお	1g			
小松菜とこんにゃくの炒め物	牛ミンチ	5g	こまつなは3cm長さに切り、糸こんにゃくはざく切りにして茹でる。 鍋にごま油を熱し、牛ミンチをほぐしながら炒めて、色が変わったら、を加えてよく炒め、酒、三温糖、しょうゆで調味する。 最後にいりごまを加える。	
	こまつな	30g		
	糸こんにゃく	25g		
	ごま油	0.2g		
	酒	0.5g		
	三温糖	1g		
	濃口しょうゆ	3g		
いりごま	0.8g			
エネルギー	640 kcal	亜鉛	3.9 mg	
蛋白質	31.7 g	ビタミンA	462 μgRE	
脂質	17.6 g	ビタミンB1	0.30 mg	
脂質	24.8 %	ビタミンB2	0.79 mg	
カルシウム	382 mg	ビタミンC	24 mg	
マグネシウム	116 mg	食物繊維	7.1 g	
鉄	4.3 mg	食塩相当量	1.5 g	