

## 和食献立 (大豆を使った献立)

献立名 麦ごはん・牛乳・大豆としらすのシャリシャリ揚げ・白菜と小松菜のおかかあえ・おでん風煮・りんご

| 料理名                 | 材料名  | 分量   | 作り方  |
|---------------------|--|--|--|
| 麦ごはん                | 精白米<br>大麦(米粒麦)   | 69.7g<br>5.3g  |  |
| 牛乳                  | 牛乳   | 206g   |  |
| 大豆としらすの<br>シャリシャリ揚げ | ゆで大豆<br>しらす干し<br>上新粉<br>揚げ用油<br>いりごま<br>三温糖<br>濃口しょうゆ<br>酒   | 25g<br>5g<br>7g<br>3g<br>0.5g<br>3g<br>3g<br>0.3g  | 大豆に上新粉をまぶし、油で揚げる。<br>しらす干しは素揚げする。<br>いりごま、三温糖、濃口しょうゆ、酒<br>を合わせて加熱する。<br>とを合わせ、をからめる。   |
| 白菜と小松菜の<br>おかかあえ    | はくさい<br>こまつな<br>もやし<br>かつお節<br>濃口しょうゆ<br>薄口しょうゆ<br>本みりん  | 25g<br>20g<br>15g<br>0.5g<br>1g<br>0.5g<br>1g  | はくさいは1cm幅、こまつなは2cm幅<br>に切る。<br>はくさい、こまつな、もやしを茹でて<br>冷まし、水気を切る。<br>濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、本みり<br>んとかつお節を加えて和える。  |
| おでん風煮               | だいこん<br>にんじん<br>こんにゃく<br>厚あげ<br>焼きちくわ<br>鶏肉<br>さといも<br>うずら卵水煮<br>角切り昆布<br>だしかつお<br>三温糖<br>濃口しょうゆ<br>薄口しょうゆ<br>酒<br>本みりん<br>水 | 35g<br>7g<br>20g<br>20g<br>12g<br>10g<br>20g<br>25g<br>1g<br>2g<br>3g<br>2g<br>1g<br>1g<br>1g<br>80g | だいこんは1cm厚さのいちょう切り、<br>にんじんは5mm厚さのいちょう切り、<br>こんにゃくは1.5cm角に切る。<br>厚あげは2cm角、焼きちくわは1.5cm<br>の輪切りにする。<br>鶏肉、さといもは2cm角に切る。<br>だしかつおでだしをとる。<br>にすべての材料を入れ、アクをとり<br>ながら煮る。<br>三温糖、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、<br>酒、本みりんを加えて煮て、味を染み<br>込ませる。 |
| りんご                 | りんご  | 50g  |  |
| エネルギー               | 716 kcal   | 亜鉛   | 3.7 mg   |
| 蛋白質                 | 27.4 g   | ビタミンA  | 431 μgRE   |
| 脂質                  | 21.6 g   | ビタミンB1   | 0.36 mg  |
| 脂質                  | 27.2 %   | ビタミンB2   | 0.53 mg  |
| カルシウム               | 474 mg   | ビタミンC  | 23 mg  |
| マグネシウム              | 119 mg   | 食物繊維   | 6.4 g  |
| 鉄                   | 3.6 mg   | 食塩相当量  | 2.2 g  |

