

和食献立 (かんぴょうを使った献立)

献立名 麦ごはん・梅干・牛乳・ちくわの煎茶揚げ・里芋と豚肉の炒め煮・キャベツとかんぴょうの酢味噌和え

料理名	材料名	分量	作 り 方
麦ごはん	精白米 大麦(米粒麦)	65g 5g	
梅干	梅干	10g	
牛乳	牛乳	206g	
ちくわの煎茶揚げ	焼きちくわ 小麦粉 卵 でんぷん 煎茶 水 揚げ用油	25g 5g 4g 3g 0.5g 2g 3g	小麦粉、卵、でんぷん、煎茶、水を混ぜ合わせる。 ちくわを にくぐらせ、油で揚げる。
里芋と豚肉の炒め煮	豚肉 たまねぎ さといも にんじん ごぼう さやいんげん さつまあげ 油 濃口しょうゆ 本みりん 三温糖 水	20g 30g 20g 20g 15g 15g 15g 1g 4g 2g 3g 20g	豚肉を一口大に切る。 たまねぎは大きめのスライス、にんじん、ごぼうは乱切り、さやいんげんは3cm長さに切る。 さつまあげは一口大に切る。さといもは皮をむく。 鍋に油を熱し、 を炒める。 水と を入れ、しょうゆ、本みりん、三温糖を入れて煮る。
キャベツとかんぴょうの酢味噌和え	キャベツ かんぴょう みそ 三温糖 酢 本みりん	35g 10g 8g 5g 4g 2g	キャベツ、かんぴょうは1cm幅に切り、茹でて冷まし、水気を切る。 みそ、三温糖、酢、みりんを火にかけて、酢みそを作る。 を で和える。
エネルギー 蛋白質 脂質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄	683 kcal 24.4 g 16.8 g 22.0 % 324 mg 101 mg 2.5 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	3.2 mg 163 μgRE 0.41 mg 0.44 mg 21 mg 9.5 g 4.0 g

