

調理実習メニュー

※分量や栄養素量は1人分の値です

献立名	材 料	純摂取量	使用量	作 り 方
ごはん	精白米	60 g	60 g	※水を1.5～2合分多くいれて、やわらかく炊く。 ①鮭に酒としょうゆをふっておく。 ②えのきたけは2cmくらいの長さに切る。 生しいたけは大きいものは半分にして薄く切る。 ③たまねぎは、線維に垂直に薄切りにする。 ④練り梅と酒、しょうゆを合わせ、きのこたまねぎを入れ混ぜておく。 ⑤蒸し器に入るバットや耐熱皿にクッキングペーパーを敷き、 鮭を並べ、④をのせる。 ⑥蒸気の上上がった蒸し器で10～15分蒸す。 ⑦蒸しあがったらを皿に盛り、よく洗って干切りにした青じそを飾る。
さつまいも サラダ	さつまいも	40 g	44.4 g	①さつまいもは皮をむき、茹でてつぶす。 ②りんごは、よく洗って薄いいちょう切りにする。 ③きゅうりは皮を縞状にむき、薄い半月切りにして、塩もみしておく。 ④さつまいもが冷めてから、マヨネーズで合え塩こしょうで味を調える。
	りんご	5 g	5.9 g	
	きゅうり	10 g	10.2 g	
	マヨネーズ	10 g	10 g	
	食塩	0.2 g	0.2 g	
	こしょう	少々	少々	
小松菜の みそ汁	小松菜	20 g	23.5 g	①分量の水に煮干しを入れ、しばらくおいてから火にかける。 2～3分煮出して、煮干しを取り除く。 ②小松菜は2cm位の長さに切る。葉先も食べやすいように切る。 塩をいれた湯でやわらかくゆでて、水気をきっておく。 ③にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにして、だし汁で煮る。 ④やわらかく煮えたら、みそを溶かし、小松菜を加えさつと煮る。
	たまねぎ	8 g	8.5 g	
	にんじん	3 g	3.1 g	
	みそ	7 g	7 g	
	煮干し	3 g	3 g	
	水	150 g	150 cc	
ぶどうゼリー	カップゼリー80℃(ぶどう)	13.5 g	13.5 g	①80℃以上の熱湯にゼリーの素を入れ、泡立て器で 1分間よく混ぜて溶かす。 ②器に入れて固める。冷蔵庫で1時間位冷やす。 ※熱湯は少し多めに入れて、ゆるめに作ると食べやすい。
	熱湯	70 g	70 cc	

エネルギー 540kcal たんぱく質 24.3g 脂質 11.6g 塩分 2.3g