

洋食献立 (さつまいも・金時豆を使った献立)

献立名 ほうれん草パン・牛乳・いわしフライ・さつまいものレモン煮・金時豆のスープ

料理名	材料名	分量	作 り 方
ほうれん草パン	ほうれん草パン	7 6 g	
牛乳	牛乳	2 0 6 g	
いわしフライ	いわし(開き) 小麦粉 塩 こしょう 水 パン粉 揚げ用油 一食ウスターソース	4 0 g 5 g 0.1g 0.02g 8 g 7.5g 3 g 5 g	小麦粉、塩、こしょう、水で衣を作る。 いわしに の衣とパン粉をつけて油で揚げる。
さつまいものレモン煮	さつまいも 三温糖 レモン果汁 水	4 0 g 2 g 0.5g 5 g	さつまいもは2 cmの角切りにする。 鍋にさつまいも、三温糖、ひたひたの水を入れて煮る。 さつまいもがやわらかくなったら、レモン果汁を加え、煮詰める。
金時豆のスープ	ゆで金時豆 ベーコン たまねぎ かぼちゃ ホールコーン 水 洋風だし 塩 こしょう	1 0 g 8 g 3 0 g 2 5 g 5 g 1 0 0 g 2 g 0.1g 0.01g	ベーコンはせん切り、たまねぎは薄切り、かぼちゃは1.5cmの角切りにする。 鍋に水と洋風だしを入れて煮立て、ベーコン、たまねぎ、金時豆を入れて煮る。 にコーン、かぼちゃを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
エネルギー	690 kcal	亜鉛	2.3 mg
蛋白質	26.1 g	ビタミンA	249 μgRE
脂質	21.8 g	ビタミンB1	0.29 mg
脂質	28.4 %	ビタミンB2	0.56 mg
カルシウム	330 mg	ビタミンC	28 mg
マグネシウム	80 mg	食物繊維	6.6 g
鉄	2.3 mg	食塩相当量	2.9 g

