

洋食献立 (大豆・野菜をたっぷり使った献立)

献立名 食パン・ブルーベリージャム・牛乳・南瓜のグラタン・ポークビーンズ・みかん

料理名	材料名	分量	作り方
食パン	食パン	88g	
ジャム	ブルーベリージャム	15g	
牛乳	牛乳	206g	
南瓜のグラタン	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ ベーコン 有塩バター 小麦粉 牛乳 洋風だし 塩 こしょう ミックスチーズ アルミカップ	30g 15g 20g 8g 4g 4g 35g 0.4g 0.3g 0.01g 10g 1枚	かぼちゃはいちょう切り、ほうれん草は2cmカット、たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。 バターを熱し、小麦粉をふり入れて炒め、ルウを作る。徐々に牛乳を加えホワイトソースを作る。 別鍋でベーコンとたまねぎを炒め、かぼちゃ、ほうれんそうも加えてさらに炒める。 調味料で味付けし、と合わせる。アルミカップに を入れ、チーズをのせ、180 のオーブンで15~20分焼く。
ポークビーンズ	ゆで大豆 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ほんしめじ トマトケチャップ トマトピューレ トマトホール ウスターソース デミグラスソース 洋風だし 食塩 こしょう 水	16g 15g 30g 10g 25g 5g 4g 5g 6g 2g 5g 0.8g 0.2g 0.03g 70g	じゃがいもは2cm角のサイコロ切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。豚肉は2cmくらいに切る。 鍋に水を入れ、沸騰したら豚肉を入れ、にんじん、たまねぎを加え、アクを取りながら煮る。 しめじ、じゃがいも、大豆も加え調味料を入れて煮る。 塩、こしょうを入れて味をととのえる。
みかん	みかん	70g	

エネルギー	706 kcal	亜鉛	3.3 mg
蛋白質	29.4 g	ビタミンA	136 µgRE
脂質	24.5 g	ビタミンB1	0.66 mg
脂質	31.2 %	ビタミンB2	0.69 mg
カルシウム	428 mg	ビタミンC	65 mg
マグネシウム	111 mg	食物繊維	7.9 g
鉄	1.8 mg	食塩相当量	3.1 g

