

和食献立 (茎わかめ・のりを使った献立)

献立名 麦ごはん・のり佃煮・牛乳・里芋コロッケ・茎わかめのきんぴら・田舎汁

料理名	材料名	分量	作り方
麦ごはん	精白米 大麦(米粒麦)	70g 5g	
のり佃煮	のり佃煮	10g	
牛乳	牛乳	206g	
里芋コロッケ	里芋コロッケ 揚げ用油	50g 3g	油を180℃に熱し、5分くらい揚げる。
茎わかめの きんぴら	くきわかめ つきこんにゃく にんじん 鶏もも肉 焼きちくわ さやいんげん ごま油 濃口しょうゆ 三温糖 本みりん	14g 14g 10g 7g 7g 5g 0.7g 2.1g 1.8g 1g	くきわかめは塩抜きする。 鶏肉は小さく切る。 にんじんはせん切り、ちくわは縦半分に切り、斜めに切る。 つきこんにゃくは茹でる。 さやいんげんは斜めに切り茹でる。 鍋にごま油を熱し、 を入れて炒め、濃口しょうゆ、 三温糖、本みりんを入れ、 を入れて炒め合わせる。
田舎汁	かぼちゃ 豆腐 ごぼう にんじん 油あげ 葉ねぎ 煮干し みそ 水	30g 20g 10g 5g 5g 5g 2g 8g 110g	ごぼうはささがき、にんじんはせん切りにする。かぼちゃは5mm厚さの いちょう切りにする。油あげは半分 に切り、細く切る。 豆腐は1.5cm角に切る。 ねぎは小口切りにする。 煮干しでだしをとり、 を煮る。 豆腐を入れ、みそを溶き入れる。 仕上げにねぎを入れる。
エネルギー 蛋白質 脂質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄	640 kcal 21.5 g 16.3 g 22.9 % 328 mg 88 mg 3.4 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	2.6 mg 533 µgRE 0.24 mg 0.44 mg 17 mg 6.2 g 3.6 g

