

# 献立表

海老と小松菜の

乳清炊き込みご飯

食品名	1人分量	5人分量
白米	70 g	350g(2合強)
干しえび	1.7 g	8.5 g
乳清(ホエイ)	77 g	385 g
食塩	0.55 g	2.8 g
白ごま	2 g	10 g
小松菜	12 g	60 g

《作り方》

- 1 白米は洗って30分浸水し、ザルにあげて水切りする
- 2 1に乳清、干しえびを入れて炊く。  
乳清は完全に冷ましてから入れる。
- 3 小松菜は洗って茎の太い所や葉の部分は、縦に切ってから1.5cmに切って、サッと茹で水にさらした後、軽く絞っておく。
- 4 炊きあがった御飯にAを混ぜ合わせて、器に盛る。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩
1人当たりの栄養価	258kcal	6.0g	1.8g	55.0g	82mg	1.1mg	0.6g

カッテージチーズの作り方

(出来上がり⇒カッテージチーズ90g、乳清400g)

牛乳500cc(もしくはsteril milk 50g+お湯500cc)を火にかけ、熱いと感じる温度で火を止め、酢(大さじ2)を入れて軽く混ぜる。牛乳が固まって液が透明になったら、ガーゼを敷いたザルでこし水気を切る。ガーゼに包んで冷蔵庫で冷やす。残った液は、乳清(ホエイ)といい、栄養価が高いので捨てずに料理に活用する。

もずくのスープ

食品名	1人分量	5人分量
もずく	30 g	150 g
ねぎ	20 g	100 g
生姜	1.2 g	6 g
ごま油	2 g	大さじ1強
固形コンソメ	1 g	1 個
水	120 g	3カップ
醤油	1 g	小さじ1弱
食塩	0.3 g	1.5 g
ラー油	適宜	適宜

《作り方》

- 1 もずくは塩抜きをそのまま使用する。
- 2 ねぎは、薄く斜め切りにする。生姜は皮を取り除いて、千切りにする。
- 3 鍋にごま油を入れ、温まってきたら生姜を入れて炒める。
- 4 3にBを入れ沸騰してきたら、もずく、ねぎを入れる。
- 5 再度沸騰したら1分程煮る。お好みでラー油を入れて出来上がり。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩
1人当たりの栄養価	30kcal	0.5g	2.1g	2.7g	15mg	0.3mg	0.9g

ミラノ風カツレツ

食品名	1人分量	5人分量
鶏むね肉	70 g	350 g
食塩/黒こしょう	0.3 g	1.5 g
おろしにんにく	1 g	5 g
小麦粉	3 g	大さじ2弱
パン粉	5 g	25 g
オリーブ油	2 g	大さじ1強
パルメザンチーズ	2 g	大さじ2弱
乾燥パセリ	適宜	適宜
トマトケチャップ	5 g	大さじ1強
牛乳	6 g	大さじ2
リーフレタス	15 g	75 g
プチトマト	15 g	5 個

《作り方》

- 1 鶏むね肉は、70g程度にそぎ切りにし、軽くたたいて肉厚を均一にする。
- 2 1に食塩、黒こしょう、おろしにんにくをまぶし、30分程度置いておく。
- 3 フライパンにオリーブ油、パン粉(手で握って細かくする。)を入れてきつね色になるまで、中火でいる。冷めたら、パルメザンチーズを混ぜる。
- 4 2の水気をサッとふき取り、満遍なく小麦粉をふり(ふるい使用)、小麦粉がしっとりしてきたら両面に3をつけ、乾燥パセリを振りかける。
- 5 220度に温めたオーブンで10分焼く。
- 6 リーフレタスは洗って、適当な大きさにちぎっておく。
- 7 プチトマトは洗ってへたを取り、水切しておく。
- 8 Cを混ぜてオーロラソースを作る。
- 9 5が焼けたら、野菜と一緒に盛り付ける。オーロラソースをかけて食べる。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩
1人当たりの栄養価	217kcal	14.5g	13.6g	10.3g	52mg	0.6mg	0.7g

さつまいの

きな粉ヨーグルトサラダ

食品名	1人分量	5人分量
さつまい	30 g	150 g
かぼちゃ	30 g	150 g
人参	12 g	60 g
カッテージチーズ	15 g	75 g
くるみ	3 g	15 g
干ぶどう	5 g	25 g
ヨーグルト(無糖)	10 g	50 g
マヨネーズ	1 g	大さじ1強
食塩/コショウ	0.2 g	1 g
砂糖	2 g	大さじ1強
きな粉	1 g	小さじ2

- 1 さつまいは皮付きのまま1cmのちょう切りにし、10分水にさらす。
- 2 かぼちゃはところどころ皮をむき、さつまいに合わせた大きさに切る。
- 3 1、2をそれぞれ皿にのせ、軽くラップをして5分加熱し、そのまま蒸らす。
- 4 人参は皮を剥き、5mmのちょう切りにする。
- 5 沸騰したお湯で3を3分茹で、水にさらす。冷めたらザルにあげておく。
- 6 くるみは粗く刻む(上にかける分を取っておく)カッテージチーズは軽くほぐす。
- 7 Dを合わせてよく混ぜ、3、5、6を入れて軽く混ぜ器に盛り付ける。  
材料を混ぜる時は、カッテージチーズを最後に入れ、サッと混ぜる。
- 8 うえにくるみを散らし、出来上がり。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩
1人当たりの栄養価	175kcal	4.8g	6.4g	27.7g	121mg	0.6mg	0.3g

1食当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩
679kcal	25.7g	24.0g	95.7g	270mg	2.6mg	2.5g