

1日目

夕食

白身魚の甘辛炒め

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…330kcal / たんぱく質…17.2g / 脂質…18.4g / 炭水化物…23.1g / 食塩相当量…1.6g



材料 (1人分)

白身魚	70g
片栗粉	5g
油	12.5mL
にんじん	20g
ピーマン(赤)	20g
ピーマン(黄)	20g
グリーンアスパラガス	1本
玉ねぎ	30g
なす	20g
長ねぎ	5g
▲くるみ	6g
鷹の爪(唐辛子)	少々

〈調味料〉

▲濃口醤油	7.5mL
酒	5mL
みりん	7.5mL
砂糖	3g
にんにくすりおろし	0.5g
しょうがすりおろし	0.5g
パセリ	2g

作り方

- ① 魚を一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を引いて①を焼き、火が通ったら取り出す。
- ③ にんじんはかつらむき、赤と黄ピーマン、グリーンアスパラガスは一口大、玉ねぎは輪切り、なすは長方形の薄切り、長ねぎは千切りにする。
- ④ くるみは細かく刻み、鷹の爪は輪切りにする。
- ⑤ にんじんは一度湯通しを行い、水気を切ったあと揚げる。揚げた後千切りにする。
- ⑥ ピーマン、玉ねぎ、なす、グリーンアスパラガスをオーブンで素焼きし、火を通す。
- ⑦ くるみ、鷹の爪と調味料を全て合わせてソースにする。
- ⑧ 盛り付けを行う。

▲印=特定原材料に準ずる材料です

1日目

夕食

唐揚げのネギダレかけ

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…275kcal / たんぱく質…15.8g / 脂質…13.7 / 炭水化物…21.4g / 食塩相当量…1.5g



材料 (1人分)

▲鶏モモ肉	80g	
食塩	0.25g	
こしょう	少々	
片栗粉	10g	
揚げ油	適量	
長ねぎ	50g	
にんにくすりおろし	1/2かけ	
しょうがすりおろし	0.5g	
▲ごま油	2.5mL	
酒	1mL	
▲濃口醤油	5.8mL	} タレ
酢	6mL	
砂糖	2.5g	
はちみつ	1.4mL	
ヤングコーン	10g	
グリーンアスパラガス	10g	
長ねぎ	2.5g	
糸唐辛子	2g	
パセリ	3g	
ミニトマト	10g	
糸唐辛子	2g	
パセリ	3g	

作り方

- 1 鶏肉は塩・こしょうで下味つける。
- 2 鶏肉の水分をふいて片栗粉をまぶし、余分な粉をはらう。180℃の揚げ油で全体がきつね色になりカラリとするまで揚げる。一口大に切る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした長ねぎを炒める。
- 4 にんにくとしょうがを加えてさらに炒める。
- 5 調味料を入れて全体に味をつける。(タレ)
- 6 ヤングコーン、グリーンアスパラガス、長ねぎに油をかけオーブンで素焼きにする。
- 7 ねぎを千切りにする。お皿に⑤のタレを敷き、唐揚げと糸唐辛子を盛る。野菜やミニトマトを盛り付けねぎと糸唐辛子は天盛りにする。

ポイント

揚げる際に卵や小麦粉を使用せずに片栗粉のみで揚げています。

1日目

夕食

野菜たっぷりビーフン

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…180kcal / たんぱく質…6.2g / 脂質…2.1g / 炭水化物…33.8g / 食塩相当量…3.8g



材料 (1人分)

ビーフン	35g	
キャベツ	20g	
にんじん	15g	
しいたけ	10g	
▲●ハム(ニッポンハム)	10g	
▲濃口醤油	3.3mL	調味料
食塩	0.25g	
こしょう	0.1g	
〈銀あん〉		
鰹だし	16mL	
▲薄口醤油	0.8mL	
みりん	0.8mL	
水溶き片栗粉	とろみにあわせて	
グリーンピース	2g	
ほうれん草	5g	

作り方

- ① キャベツ、にんじん、しいたけを千切りにしてゆでる。
- ② ビーフンは規定通りゆでる。
- ③ ハムは千切りにする。
- ④ ①～③と調味料を合わせる。
- ⑤ 銀あんを作る。(甘酢あんより少しゆるく、さらっとしたとろみに)
- ⑥ ほうれん草をゆで、下に敷く。
- ⑦ 銀あんをかけてグリーンピースを盛り付ける。

ポイント

麺を小麦粉製品ではなく米を使用したビーフンを使用しています。ハムは特定原材料不使用のものを使用しています。

1日目

夕食

千切り野菜と米粉ワンタン風コンソメスープ 鍋仕立て

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…122kcal / たんぱく質…6.0g / 脂質…4.8g / 炭水化物…14.2g / 食塩相当量…1.0g



材料 (1人分)

- ▲豚ひき肉 …………… 20g
- 塩 …………… 0.25g
- ▲濃口醤油 …………… 0.8mL
- 砂糖 …………… 1g
- しょうが …………… 1g
- ▲ごま油 …………… 1.3mL
- 玉ねぎ …………… 16g
- 片栗粉 …………… 4g
- 米粉餃子の皮 (トップバリュ) …… 3枚
- にんじん …………… 5g
- 大根 …………… 5g
- 長ねぎ …………… 5g
- 白菜 …………… 10g
- ごぼう …………… 5g
- しめじ …………… 10g
- えのきたけ …………… 10g
- ▲●コンソメ (マギー) …………… 0.5g
- 塩・こしょう …………… 少々
- ▲薄口醤油 …………… 1.7mL
- 水菜 …………… 1g

作り方

- ① 豚ひき肉を包丁で刻んで粘りが出るまで叩く。
- ② ボウルに豚肉を入れ、塩、醤油、砂糖、しょうが、ごま油を加えその都度混ぜる。
- ③ みじん切りにした玉ねぎに片栗粉をまぶし②に加え練り混ぜる。
- ④ ③を丸め皮でワンタンの形に包む。(1個約20g)
- ⑤ 約15分蒸す。
- ⑥ にんじん、大根、長ねぎ、白菜、ごぼうを千切りにする。しめじ、えのきたけは手で割く。
- ⑦ 水950mlに白菜以外の野菜を入れ、柔らかくなるまでゆでる。
- ⑧ ⑦に白菜を入れ、コンソメを加え、塩こしょう、薄口醤油で味を整える。
- ⑨ ワンタンと水菜を一緒に盛り付ける。

ポイント

コンソメを28品目不使用のものを使用しています。
ワンタンの皮は小麦粉製品ではなく米粉製品を使用しています。

▲印=特定原材料に準ずる材料です

●印=アレルギー対応の加工食品です

1日目

夕食

豆乳もち

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…433kcal / たんぱく質…8.6g / 脂質…19.9g / 炭水化物…54.9g / 食塩相当量…0g



材料 (1人分)

▲豆乳 …………… 150mL
片栗粉…………… 30g
きび砂糖…………… 6.5g
片栗粉(揚げる用)… 必要な分

〈合わせきなこ〉

▲きな粉…………… 3g
きび砂糖…………… 1.5g
塩…………… 少々

〈豆乳ホイップ〉

▲豆乳…………… 15mL
米油…………… 19mL
きび砂糖…………… 5g
レモン汁…………… 0.5mL

〈黒蜜〉

黒砂糖…………… 10g
砂糖…………… 10g
水…………… 10mL

いちご…………… 適宜
ミント…………… 2g

作り方

- ① 小鍋に片栗粉ときび砂糖を入れ、豆乳を少しずつ加え、全体が溶けるように泡立て器で混ぜる。
- ② ①を中火にかけ、木ベラでゆっくりとトロミが付くまで混ぜる。途中弱火にし、焦がさないよう気をつけながら、かたい糊状になるまで練っていく。
- ③ 水で濡らした四角い容器に②を流し、平らに形を整える。冷蔵庫で冷やしたら取り出し、二口大に切る。
- ④ 豆乳ホイップの豆乳ときび砂糖を入れ混ぜながら米油を少しずつ加える。(マヨネーズを作る感じ)レモン汁は最後に加える。
- ⑤ 鍋に黒砂糖、砂糖、水を加え煮詰め過ぎないように注意しながら火にかける。アクをとりながら砂糖類が溶けたら黒蜜の完成。
- ⑥ 黒蜜、豆乳もち、ホイップの順で盛り付け最後にいちごとミントをのせ、合わせきなこを添える。

ポイント

牛乳もちを参考に、牛乳の部分を豆乳に変えて作成しました。
③の後、片栗粉を付けて180°の油で衣の色が変わるまで揚げると、またひと味違った楽しみ方もできます。