

【献立】

麦ごはん
牛乳
レンコンバーグおろしソースかけ
もずく酢
ズッキーニのみそ汁
トマトゼリー



材 料	1人分 (正味使用量 g)	作 り 方
(麦ごはん)		
麦	5	
米	65	
牛乳	206	
(レンコンバーグおろしソースかけ)		
鶏ミンチ	40	① レンコンは粗いみじん切りにしておく。
豆腐	10	② ミンチ、①、豆腐、でん粉、卵をよく混ぜる。
レンコン	20	③ ②の形を整え、油をひいて焼く。
サラダ油	2	④ うす口しょうゆ、みりん、酒をあわせる。
でん粉	2	⑤ 大根はすりおろし、オクラは塩ゆでし、輪切りにする。
卵	5	⑥ 焼きあがったレンコンバーグの上に⑤をのせ④をかける。
オクラ	10	
大根	50	
うす口しょうゆ	3	
みりん	2	
酒	5	
(もずく酢)		
もずく	10	① 人参、きゅうりはせん切りにし、ゆでる。
人参	5	② もずくは塩抜きし、ゆでておく。
きゅうり	10	③ ①と②に合わせた調味料を入れ、上からごまをかける。
いりごま	1	
酢	2	
砂糖	3	
うす口しょうゆ	1	
(ズッキーニのみそ汁)		
ズッキーニ	20	① だし汁に、半月切りのズッキーニ、しめじ、縦にスライスしたエリンギ、
エリンギ	10	油あげを入れ、煮る。
しめじ	10	② みそで調味し、ねぎをちらす。
ねぎ	5	
油あげ	3	
麦みそ	10	
いりこ(だし用)	1	
水		
(トマトゼリー)		
カットトマト缶	30	① 材料を全て鍋に入れ、煮溶かす。
オレンジジュース100%	40	② ①をこし、型に入れて冷やし固める。
砂糖	5	
粉寒天	0.5	
レモン汁	1.5	
水	15	

総エネルギー 657kcal