

【献立】 麦ごはん
牛乳
鮭と彩り野菜のホイル焼き
小松菜のポタージュ
ひじきとアーモンドのサラダ
なしとミニトマトのシロップ煮



材 料 名	1人分 (正味使用量g)	作 り 方
(麦ごはん)		
米	90	
麦	9	
(牛乳)		
牛乳	206	
(鮭と彩り野菜のホイル焼き)		
鮭の切り身	40	①ピーマン、パプリカは、えのきだけの長さに合わせてセン切りにする。
洋こしょう	少々	れんこんは、いちょう切りにする。
料理酒	1	
県産えのき	15	②ホイルに酒とこしょうをふりかけた鮭の切り身をのせ、みそ、みりんを
県産しめじ	10	合わせたものを鮭にぬる。
ピーマン	8	
パプリカ	8	③②の上に、えのきだけ、しめじ、ピーマン、パプリカ、れんこん、ぎ
ぎんなん	4	んなんをのせて、さらにバターをのせる。
れんこん	10	
米みそ	7	④170℃のオーブンで③のホイルごとおよそ12分間焼く。
みりん	5	
バター	3	
(小松菜のポタージュ)		
小松菜(地場)	40	①小松菜は、ザク切り、じゃがいもは、乱切り、たまねぎは薄切りにする。
じゃがいも	20	
玉葱	30	②鍋でじゃがいも、たまねぎを煮て、ある程度火がとおったら小松菜を入
牛乳	50	れて柔らかくなるまで煮る。
生クリーム	8	
白こしょう	少々	③②をミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳を入れて火にかけ、最後に生クリ
コンソメ	2	ームを入れる。
(ひじきとアーモンドのサラダ)		
ハム	5	①ひじき、茎わかめは、水に戻し、茹でる。また、ハムは、短冊切り、
芽ひじき	2	きゅうりはセン切りにし、茹で、水冷する。
茎わかめ	8	
コーン(缶)	8	②調味料を混ぜ、ドレッシングを作り、①とコーンをドレッシングで和える。
きゅうり	15	最後にアーモンドを入れ、盛りつける。
アーモンド	1.5	
酢	3	
菜種サラダ油	4	
上白さとう	2	
沖縄の塩	0.3	
(なしとミニトマトのシロップ煮)		
ミニトマト	20	①砂糖に水を入れ、煮立たせる。
なし	20	②①になしを入れて煮る。
さとう	15	③ある程度煮たら、湯むきしたミニトマトを入れて煮詰める。