



1. 雑穀ごはん

材料名	1人分	8人分	作り方
米	82 g	656 g	① 米をとぎ、八穀米と水を加え、吸水させた後炊飯器で炊く。 ※ 水の量は、容量(カップ)では米の1.2倍、重量では米の1.5倍です。
八穀米	8 g	64 g	
酒	1 g	8 g	
水	135 cc	1080 cc	

2. さばのコチュジャン揚げからめ

材料名	1人分	8人分	作り方
さば(粉付き)50g	1 切	8 切	① 生姜、にんにくはみじん切りにする。 ② 鍋に水と生姜、にんにくを入れ火にかける。香りが出てきたら、砂糖、濃口しょうゆ、コチュジャンを加え混ぜ合わせ、火をとめる。 ③ さば(粉付き)を170～180℃の油で揚げる。 ④ さばが熱いうちに②とからめる。
揚げ油			
生姜	0.5 g	4 g	
にんにく	0.5 g	4 g	
濃口しょうゆ	1.5 g	12 g(小さじ2)	
砂糖	1 g	8 g(大さじ1)	
コチュジャン	0.8 g	6.4 g	
水	5 cc	40 cc	

3. 炒めなます

材料名	1人分	8人分	作り方
大根	25 g	200 g	① きくらげは、洗いぬるま湯でもどしておく。 ② 大根は皮をむき短冊切り、人参は皮をむきせん切り、れんこんは皮をむきちょう切りにして酢水(分量外)にさらしておく。 ③ 油揚げは熱湯をまわしかけ油抜きし、短冊切りにする。 ④ 砂糖、塩、淡口しょうゆ、酢をあわせておく。 ⑤ フライパンに油を熱し、材料を炒める。 ⑥ ある程度火がとおったら、④をまわし入れる。 ⑦ 水分がなくなったら、ごまを加え仕上げる。
れんこん	15 g	120 g	
人参	5 g	40 g	
油揚げ	2 g	16 g	
きくらげ(スライス)	0.5 g	4 g	
油	0.2 g	1.6 g	
砂糖	2 g	16 g(大さじ2)	
塩	0.3 g	2.4 g(小さじ1/2)	
淡口しょうゆ	0.3 g	2.4 g(小さじ1/2)	
酢	2 g	16 g(大さじ1)	
白すりごま	1 g	8 g	



4. 春雨のスープ

材料名	1人分	8人分	作り方
カットわかめ	0.3 g	2.4 g	① 春雨は熱湯に2～3分ひたし、水にさらした後水をきっておく。 ② 椎茸は洗い、石づきをとり、薄く切る。 ③ 小松菜は洗い、茎と葉に分け、3～4cmに切る。人参は、皮をむき短冊切りにする。 ④ わかめは洗い、もどしておく。 ⑤ うずら卵は水で洗っておく。 ⑥ 鍋に水を入れ、火にかけ、人参、小松菜の茎、椎茸、うずら卵を加える。 ⑦ 春雨、わかめ、小松菜の葉を加え、調味する。 ⑧ 水溶き片栗を入れ、仕上げる。
うずら卵(水煮)	25 g	200 g	
緑豆春雨	6 g	48 g	
小松菜	15 g	120 g	
生椎茸	12 g	96 g	
人参	8 g	64 g	
鶏がらスープ(顆粒)	2 g	16 g	
濃口しょうゆ	0.5 g	4 g(小さじ1弱)	
淡口しょうゆ	0.5 g	4 g(小さじ1弱)	
塩	0.25 g	2 g	
こしょう	0.02 g	0.16 g	
水	150 cc	1200 cc	
片栗粉	0.5 g	4 g	
水	0.5 g	4 g	

5. ポテト茶巾

材料名	1人分	8人分	作り方
さつまいも	30 g	240 g	① さつまいもは厚めに皮をむき、2～3cm大に切って水に10分ほどさらしておく。 ② 鍋に水気をきったさつまいも、牛乳、水、砂糖を入れる。 (水分量はさつまいもがうっすら隠れるくらい) ③ 中火の弱火で、やわらかくなるまでコトコト煮る。 ④ 水分がほとんどなくなったら、火をとめ、バターを加え、熱いうちにすりこぎ、木べらなどでつぶす。 ⑤ ④を8等分にして、ラップに包みしぼる。
牛乳	15 g	120 g	
水	15 g	120 g	
砂糖	2 g	16 g	
バター	1 g	8 g	



※ 丸めて、上から卵黄を塗り、オーブンやトースターで、180℃10～15分焼くとスイートポテトになります。

1人分の栄養価

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	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	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	mg	mg
雑穀ごはん	321	6.0	1.0	7	0.8	0	0.08	0.02	0	1.2	0.0	24	1.3
さばのコチュジャン揚げからめ	196	8.5	15.0	4	0.5	22	0.07	0.17	1	0.1	0.4	15	0.5
炒めなます	43	1.5	1.5	86	1.2	121	0.05	0.05	21	1.9	0.4	16	0.3
春雨のスープ	81	3.9	3.7	44	1.2	222	0.04	0.14	7	1.3	1.6	11	0.6
ポテト茶巾	65	0.9	1.4	29	0.2	11	0.04	0.03	9	0.7	0.0	9	0.1
牛乳	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0	0.2	21	0.8
合計	844	27.6	30.4	397	3.9	454	0.36	0.72	40	5.2	2.6	96	3.6