



バランスの良い食事で 免疫力アップ!



料理名	食品名	1人分	4人分 (廃棄含む)
鮭のトマト煮 カレー風味 	鮭	1切れ(60g)	4切れ
	塩	0.05g	適量
	こしょう	少々	適量
	たまねぎ	25g	105g
	キャベツ	75g	350g
	にんにく	1/4かけ	1かけ
	牛乳	50cc	200cc
	A { トマト缶(カット)	35g	140g
	カレー粉	小さじ1/2弱	小さじ1と1/2
	オリーブオイル	小さじ3/4	大さじ1
	塩	小さじ1/8	小さじ1/2
	こしょう	少々	少々
	粉チーズ	小さじ3/4	大さじ1
	パセリ(みじん切り)	少々	少々

【作り方】

- ① 鮭は塩、こしょうをふる。Aはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ② たまねぎは薄切り、キャベツは大きめのザク切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、たまねぎを炒める。透き通ったらキャベツも加えて炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ④ ③の上に鮭を並べ、混ぜ合わせたAを加えてふたをし、中火で7~8分程煮る。
- ⑤ 全体に火が通ったら器に盛り付け、粉チーズとパセリをふりかける。

料理名	食品名	1人分	4人分 (廃棄含む)
きのこ汁 	しいたけ	20g	105g
	しめじ	20g	90g
	えのき茸	10g	50g
	にんじん	5g	20g
	長ねぎ(正味)	10g	40g
	酒	小さじ1	大さじ1と1/3
	A { 塩	0.3g	小さじ1/5
	しょうゆ	小さじ3/4	大さじ1
	だし汁	150cc	600cc
	七味唐辛子	適量	適量

【作り方】

- ① しいたけは石づきを除き、うす切りにする。しめじは石づきを除き、ほぐす。えのき茸も石づきを除き、長さを半分にしてバラバラにほぐしておく。
- ② にんじんはうすめのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、にんじんときのこを加えて煮る。にんじんが柔らかくなったらAを加え、仕上げに長ねぎを加え火を止める。お好みで七味唐辛子をふりかけていただく。

料理名	食品名	1人分	4人分 (廃棄含む)	
さといもの 田楽 	さといも	70g	330g	
	片栗粉	適量	適量	
	揚げ油	適量	適量	
	A) {	みそ	小さじ1弱	大さじ1強
		みりん	小さじ1/3弱	小さじ1強
		さとう	小さじ1強	大さじ1と1/2強
		だし汁	小さじ1	大さじ1と1/3
すりごま	少々	小さじ1と1/2弱		

【作り方】

- ① さといもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- ② 小鍋にAの調味料を入れて弱火でとろっとするまで練り、田楽みそを作る。
- ③ ①のさといもの水気をふきとり、片栗粉を全体に軽くまぶし、弱火でじっくりと揚げる。
- ④ さといもに火が通ったら油をきって器に盛り、田楽みそをかけ、すりごまをふりかける。

料理名	食品名	1人分	4人分 (廃棄含む)
フルーツ ヨーグルト	りんご	1/4個	1個
	バナナ	1/3本	1と1/3本
	プレーンヨーグルト	50g	200g
	はちみつ	7g	大さじ1と1/3

【作り方】

- ① くだものは食べやすい大きさに切る。
- ② 器にくだものを盛り、ヨーグルトとはちみつをかける。

ごはん 150g



【本日の栄養価】

	kcal	たんぱく質	脂肪	食物繊維	塩分
鮭のトマト煮カレー風味	189	17.7	8.3	2.8	1.3
さといもの田楽	131	1.9	4.8	1.9	0.6
きのこ汁	23	1.5	0.2	2.1	1.0
ごはん	252	3.8	0.5	0.5	0.0
フルーツヨーグルト	110	2.3	1.6	1.2	0.1
合計	705	27.2	15.4	8.5	3.0