

H29. 3月 調理実習献立表

H29. 3. 1 (水) ~ 3 (金)

料理名	食品名	1人分	4人分
◆ ごはん	米	60g (ご飯125g)	240g
◆ オクラととろろの 豚しゃぶ丼 (420kcal) 塩分相当量 1. 1g	豚ももしゃぶしゃぶ肉 酒 オクラ もずく 長いも 卵黄 だし汁 しょう油 ごま油 おろしにんにく	50g 少々 2本 25g 30g 1個分 大1/2 小1 小1/2 小1/8	200g 少々 8本 100g 120g 4個分 大2 小4 小2 小1
◆ 八杯汁 (49kcal) 塩分相当量 1. 4g	絹ごし豆腐 生しいたけ しょうが だし汁 塩 しょう油 みりん 片栗粉	50g 10g 適量 150ml 小1/8 小1/2 小1/2 小1/4	200g 40g 15g 600ml 小1/2 小2 小2 小1
◆ カラフル白玉の ぜんざい (201kcal)	白玉粉 いちごジャム 水 粒あん 牛乳 バナナ いちご キウイ	22. 5g 11. 25g 11. 25g 20g 35g 15g 15g 10g	90g 45g 45g 80g 140g 60g 60g 40g

【熱量670kcal】

食塩相当分：2. 5 g

【作り方】

★ オクラととろろの豚しゃぶ丼

1. オクラは板ずりしてさっと茹で、8mm厚さに切る。
同じ湯に酒を加えて豚肉を茹でる。長いものはすりおろす。
2. 器にご飯を盛り、豚肉、長いも、もずくを盛ってオクラを散らし、卵黄をのせる。
3. Aを混ぜて2にかける。

★ 八杯汁

1. 豆腐を1cm太さの拍子木切り、しいたけは薄切りにする。生姜はおろす。
2. 豆腐、しいたけをだし汁で煮る。しょう油と塩、みりんで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 器に盛り好みでおろし生姜を添える。

★ カラフル白玉のぜんざい

1. ボウルに白玉粉、いちごジャム、水を入れてこね、一人分5個に分けて丸める。
2. 鍋にお湯を沸かして1を茹で、浮いてきたらさらに1分ほど茹でて冷水に取り、水気をきる。
3. Aを混ぜる。果物はそれぞれ好みの大きさや形に切っておく。
4. 器に白玉、バナナを盛り、3のAをかけてキウイやいちごを飾る。

memo