

H28. 8月 調理実習献立表 【実習指定メニュー：生涯骨太アッププロジェクトより】

H28. 8. 24 (水) ~ 26 (金)

料理名	食品名	1人分	4人分
◆ ごはん (210kcal)	米	60g (ご飯125g)	240g
◆ 肉団子と青菜の 春雨クリーム煮 (305kcal) 塩分相当量 1.0g	鶏ひき肉 長ねぎ 卵 生姜みじん切り 酒 塩 片栗粉 油 小松菜 春雨(乾燥) 水 酒 しょう油 牛乳 片栗粉 水	75g 1/4本(22g) 1/4個 大さじ1/4 大さじ1/4 少々 大さじ1/4 小さじ1/4 62g 12g 1/4カップ 大さじ1/4 大さじ1/4 1/2カップ 小さじ1/2 小さじ1	300g 1本(90g) 1個 大さじ1 大さじ1 小さじ1/4 大さじ1 小さじ1 1束(250g) 50g 1カップ 大さじ1 大さじ1 2カップ 小さじ2 小さじ4
《実習指定メニュー》 ◆ さけるチーズと ポテトのサラダ (153kcal) 塩分相当量 0.7g	じゃがいも にんじん さやいんげん さけるチーズ サラダ油 レモン汁 柚子こしょう 塩	1/2個(67g) 7.5g 7.5g 1/2本 大さじ1/2 大さじ1/4 適量 少々	2個(270g) 30g 30g 2本 大さじ2 大さじ1 小さじ1/2~1 (好みて調整) 少々

【熱量668kcal】

食塩相当分： 1.8g

【作り方】

★ 肉団子と青菜の春雨クリーム煮

1. 長ねぎを粗みじん切りにする。
2. ボウルに鶏ひき肉とA、1を加えて粘り気がでるまでよく混ぜ、12等分にする。
3. 小松菜は根を落として4~5cm長さに切る。
4. 深めのフライパンに油を熱し、2をスプーンで形を整えながら落とし入れ、両面焼き色をつける。
5. 4にBと小松菜の茎と春雨を加えフタをして2~3分煮る。
6. 5に小松菜の葉と牛乳を加え弱火で4~5分煮てCでとろみをつけて、器に盛る。

★ さけるチーズとポテトのサラダ

1. ジャガイモ、にんじんはせん切り、さやいんげんは斜め切りにする。さっと茹でてザルにあげ、冷水で冷やして水気を切る。
2. さけるチーズは細かくさく。
3. ボウルにAを入れてよく混ぜる。
4. 1, 2を加えて和え、器に盛る。

memo