







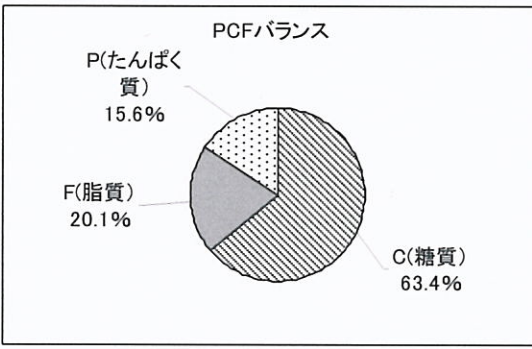


平成25年度



うるまの幸御膳

献立名	食 材	1人分量 (g)	5人分 (g)	作 り 方
<b>【主食】</b> マージンと アーサのご飯 	精白米 アーサ 白ごま しらす マージン		400g 3g 10g 12g 40g	1) 米を洗いマージンを混ぜ、水につけた後、炊飯する。 2) 炊き上がったご飯に水で戻したアーサ、白ごま、しらすを加え混ぜる。(アーサは手でちぎりながら入れる)
<b>【主菜】</b> もずく入り豆腐 ハンバーグ オクラあんかけ  勝連*モズク*	もずく 玉葱 人参 沖縄豆腐 卵 スキムミルク 塩 こしょう パン粉 片栗粉 胡麻油 <b>【オクラあん】</b> オクラ 食塩(ゆで用) だし汁 (付け合せ) ミントマト いんげん	20 12 5 45 4 5 0.7 少々 2.5 3.5 2 1本(10g) 少々 小さじ1強 2個 30g	a 100 60 25 225 20 25 3.5 少々 12.5 17.5 10 5本(50g) 2つまみ 大さじ2 10個 150g	1) もずくは水にさらして塩抜きし、1cmに切る。 2) 玉葱と人参をみじん切りにして、電子レンジ500w1分半程度加熱する。 3) 豆腐は水切りし、つぶしておく。 4) ①②③に調味料 a を混ぜ合わせ、小判型にしておく。 5) フライパンに胡麻油を入れ4を焼く。 6)【オクラあんを作る】 ア) 沸騰したお湯に塩を入れ、オクラと付け合せのいんげんをゆでる。 イ) ゆでたオクラと水をフードプロセッサーにかける。あんの固さを見ながら水を追加してもよい。 7) 皿に、付け合せの野菜とハンバーグを盛り付け、ハンバーグにオクラあんをかけ完成。
<b>【副菜1】</b> 冬瓜ともずくの スープ  具志川*冬瓜*	もずく 冬瓜 かつおだし おろししょうが しょうゆ 酒 みりん ねぎ	15g 80g 180cc 2g 小さじ1 小さじ1 小さじ1 少々	75g 400g 900cc 10g 小さじ5 小さじ5 小さじ5 少々	1) 冬瓜を角切りにする。 2) かつおだしをとり、角切りにした冬瓜を入れ、火にかける。 3) 冬瓜に火が通ったら、もずくを加え、味を見ながら、しょうゆ、酒、みりんを加え味を調える。 4) おろししょうがとねぎをトッピングし、完成。

<p>【副菜2】 ナスの和え物</p>  <p>具志川*なす*</p>	なす 醤油 酢 おろししょうが ごま油 白ごま	1本(100g) 小さじ1 小さじ1 4g 小さじ1 0.4g	5本(500g) 小さじ5 小さじ5 20g 小さじ5 2g	1) なすは縦に細切りにして塩水に5分ほど浸けた後、耐熱皿に軽く水気を切ったなすを並べ、ふわっとラップをして4~5分レンジにかける。 2) やわらかくなったのを確認したら熱いうちに調味料全て加える。 3) 冷蔵庫で冷やして、食べる前に白ごまをふりかける。
<p>【デザート】 人参ヨーグルトゼリー</p>  <p>勝連*にんじん*</p>	人参 黄桃 水 スキムミルク 砂糖 レモン汁 プレーン ヨーグルト 粉ゼラチン 水	12g 12g 13cc 7g 3.5g 1g  15g 2g 10g	60g 60g 65g 35g 17.5g 小さじ1  75g 10g 50g	1) 人参は薄切りにしてやわらかくなるまでしっかりとゆでる。 2) ①、黄桃の半量、Aを合わせてなめらかになるまでミキサーにかける。 3) ②をボウルに移し、湯せんで溶かしたBを加えて混ぜ、残りの黄桃を1cm角に切って加え、器に流して冷やし固める。
<p>【飲み物】</p>  <p>石川*山城茶*</p>	<p>今回の献立の栄養バランスは？</p>  <p>PCFバランス</p> <p>P(たんぱく質) 15.6%</p> <p>F(脂質) 20.1%</p> <p>C(糖質) 63.4%</p>		<p>PCFバランス・・・3大栄養素のエネルギー比率で、3大栄養素がバランス良くとれているかを示す指標。</p> <p>(P:プロテイン→たんぱく質 1g=4kcal C:カーボ →炭水化物 1g=4kcal F:ファット →脂質 1g=9kcal)</p> <p>目安 P:9~20%、C:50~70%、F:20~25% 今日の献立 P:15.6% C:63.4%、F:20.1%</p>	

	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	Ca (mg)
アーサご飯	253	48.9	5.0	1.3	0.2	27
なすの和え物	66	6.2	1.7	4.1	0.9	21
冬瓜ともずくスープ	43	7.5	2.0	0.3	1.1	29
もずく入り豆腐ハンバーグ	121	10.1	7.0	5.9	1.3	131
ハンバーグ付合せ	13	2.9	0.7	0	0	16
人参ヨーグルトゼリー	68	11.6	4.9	0.6	0.1	98
合計	546	87.2	21.3	12.2	3.6	322