




うるまの幸御膳



| 献立名 | 食 材 | 1人分量 g | 準備量 g | 作 り 方 |
|---|---|--|----------|---|
| 【主食】 黄金ご飯  | 精 白 米 押 し 麦 黄金イモ 水 | 60 6 15 88.4 | | 1) 米・押し麦を洗い、水に浸ける。 (約30分) 2) 黄金イモの皮をむき、1cm角切りにし、 水にさらす。 3) ①、②を合わせ、炊飯する。 |
| 【副菜】 山芋サラダ  | 山芋 長いも ハム おから 人参 玉葱 ブロccoli カボチャ きゅうり スキムミルク ごまドレッシング レタス(添え) プチトマト (添え) | 20 20 7 (1/2枚) 10 20 6 20 20 30 5 16 10g(1/2枚) 1/2個 2個 | | 1) 山芋・長いもは皮をむき、水にさらす。 2) 水にさらした山芋を1cm角切りにし、電子レンジで加熱する。(600W2分様子を見て更に1分)。 3) 長いもはすりおろし、平たい器に入れ、電子レンジで加熱(600W1分)し、食べやすい大きさに切る。 4) ハムは1cmの色紙切り、玉葱はみじん切りにして水にさらす。 5) 人参、カボチャを1cm角切りにし、電子レンジで加熱する。(目安 600W3分)。 6) ブロccoliは食べやすく小房に切り分け、芯をみじん切りにし、塩水で洗って電子レンジで加熱する。(目安 600W2分)。 7) きゅうりは1cm角切りにする。 8) おからをフライパンで炒り、スキムミルクを混ぜておく。 9) 下準備した材料をごまドレッシングで和える。 |
| 【副菜】 洋風冬瓜 スープ  | 冬瓜 人参 玉葱 パセリ 鶏がら コンソメ こしょう 塩 薄口しょうゆ 水 | 40 10 10 0.5 30 0.5 少々 0.3 1 150 | | 1) 鶏がらは、さっと湯がき、軽く水洗いをして沸騰したお湯の中に入れ、出汁をとる。 2) 冬瓜、人参、玉葱はそれぞれ角切りにする。 3) だし汁の中に②を入れ、塩、こしょう、薄口しょうゆで味付けをする。 4) みじん切りにしたパセリを散らす。 |

| | | | | |
|--|----------------|---------|-------------------|---|
| 【主菜】 もずく入り豆腐 ハンバーグ オクラあんかけ  ※モズク粉 | もずく | 20 | } a } A } B | 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湯がく。(電子レンジ500w1分半程度) 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、細かく刻んだパセリを入れ、小判型に作っておく。 5) フライパンに胡麻油を入れ③を焼く。 6)【オクラあんを作る】 ア)沸騰したお湯で1分間ゆでたオクラと食塩をフードプロセッサーにかける。 イ)①に水を加え、ハンバーグにかける。 ※あんの固さを見ながら水を追加してもよい。 |
| | 玉葱 | 12 | | |
| | 人参 | 5 | | |
| | 沖縄豆腐 | 45 | | |
| | 卵 | 4 | | |
| | スキムミルク | 5 | | |
| | パセリ | 1. 5 | | |
| | 塩 | 0. 7 | | |
| | こしょう | 少々 | | |
| | パン粉 | 2. 5 | | |
| | 片栗粉 | 3. 5 | | |
| | 胡麻油 | 1 | | |
| | 【オクラあん】 | | | |
| | オクラ | 1本(10g) | | |
| | 食塩 | 0. 3g | | |
| 水 | 小3 | | | |
| 【デザート】 人参ヨーグルトゼリー | 人参 | 12g | } A } B | 1) 人参は薄切りにしてやわらかくゆでる。 2) ①、黄桃の半量、A を合わせてミキサーにかける。 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。 |
| | 黄桃 | 12g | | |
| | 水 | 13cc | | |
| | スキムミルク | 7. 1g | | |
| | 砂糖 | 3. 5g | | |
| | レモン汁 | 1g | | |
| | プレーンヨーグルト | 15g | | |
| | 粉ゼラチン | 2g | | |
| | 水 | 小1 | | |

| | エネルギー (kcal) | 炭水化物 | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|------------------|-----------------|--------|-------|------|------------|
| 黄金ご飯 | 254 | 55. 7 | 4. 2 | 0. 6 | 0 |
| 山芋サラダ | 156 | 29. 1 | 7. 7 | 1. 7 | 1. 5 |
| 洋風冬瓜スープ | 15 | 3. 4 | 0. 4 | 0. 1 | 0. 5 |
| もずく入り豆腐 ハンバーグ | 110 | 9. 4 | 6. 9 | 4. 9 | 0. 7 |
| 人参ヨーグルトゼリー | 66 | 11. 6 | 4. 0 | 0. 6 | カルシウム100mg |
| 合計 | 601 | 109. 2 | 23. 2 | 7. 9 | 塩分 2. 7g |

