

トマみそ麻婆豆腐

材料（1人前）

・三段峡豆腐	60g
・しし肉	20g
・玉ねぎ	30g
・しいたけ	10g
・ニラ	5g
・油	2g
☆トマみそ	8g
☆醤油	1.3g
☆砂糖	1.3g
☆中華スープの素	0.5g
☆食塩	0.3g
・水	40g
・片栗粉	1.2g

作り方

- ①しいたけ、玉ねぎ、ニラをみじん切りにする。
- ②しし肉をフードプロセッサーでミンチにし、豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ③しし肉を炒め、色が変わったら、しいたけ、玉ねぎ、ニラを入れる。
- ④火が通ったら、☆の調味料と水を入れ、豆腐を入れて煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉を入れて完成。

ナムル

材料（1人前）

・青梗菜	20g
・もやし	10g
・しめじ	10g
・にんじん	5g
☆酢	3g
☆醤油	2.5g
☆ごま油	1g
☆砂糖	1g

作り方

- ①☆の調味料を合わせておく。
- ②青梗菜、にんじんは千切りにする。
- ③すべての野菜を茹でて、冷ましておく。
- ④野菜と調味料をよく混ぜ合わせる。

さつまいものごま団子

材料（1人前）（10gを2個）

・さつまいも	20g
・牛乳	3g
・砂糖	2g
・無塩バター	1.5g
・ごま	2.4g

作り方

- ①さつまいもの皮をむいて蒸す（茹でる）。
- ②さつまいもをしっかりとつぶす。
- ③バター、砂糖、牛乳を混ぜ合わせる。
- ④②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤一口サイズ（10g）に丸くし、ごまをつける。
- ⑥170℃のオーブンで20分焼く。



栄養価

料理名		重量(g)	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
食品番号	食材料名								
ご飯									
	精白米	80	286	4.9	0.7	62.1	4	0.6	0
麻婆豆腐									
	豆腐	60	33	2.9	1.8	1.2	34	0.5	0
	しし肉	20	53	3.7	3.9	0.1	1	0.5	0
	たまねぎ	30	11	0.3	0	2.6	6	0.1	0
	しいたけ	10	2	0.3	0	0.5	0	0	0
	ニラ	5	1	0.1	0	0.2	2	0	0
	トマみそ	8	15	1	0.5	1.8	8	0.3	1
	サフラワー油	2	18	0	2	0	0	0	0
	醤油	1.3	1	0.1	0	0.1	0	0	0.2
	砂糖	1.3	5	(0)	(0)	1.3	0	Tr	0
	片栗粉	1.2	3	0	0	0.8	0	0	0
	中華スープの素	0.5	0	0	0	Tr	0	Tr	0
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	Tr	0.3
	《小計》	139.6	142	8.4	8.2	8.6	51	1.4	1.5
ナムル									
	青梗菜	20	2	0.1	0	0.4	20	0.2	0
	もやし	10	4	0.3	0	0.5	0	0	0
	しめじ	10	2	0.3	0.1	0.5	0	0	0
	にんじん	5	2	0	0	0.4	1	0	0
	酢	3	1	0	0	0.1	0	Tr	0
	醤油	2.5	2	0.2	0	0.3	1	0	0.4
	ごま油	1	18	0	2	0	0	0	0
	砂糖	1	4	(0)	(0)	1	0	Tr	0
	《小計》	52.5	35	0.9	2.1	3.2	22	0.2	0.4
さつまいも団子									
	さつまいも	20	26	0.2	0	6.3	8	0.1	0
	牛乳	3	2	0.1	0.1	0.1	3	Tr	0
	砂糖	2	8	(0)	(0)	2	0	Tr	0
	バター	1.5	11	0	1.2	0	0	0	0
	白ごま	2.4	14	0.5	1.3	0.5	1	0.1	0
	《小計》	28.9	61	0.8	2.6	8.9	12	0.2	0
牛乳		206	138	6.8	7.8	9.9	227	Tr	0.2
合計		507	662	21.8	21.4	92.7	316	2.1	2.1

「あき」たっぷりパスタ

材料 (1人前)

・パスタ	40g
・ホンモロコ	30g
・薄力粉	3g
・野菜ジュース	10g
・サフラワー油	3g
・食塩	0.3g
・こしょう	0.02g
・広島菜	20g
・しいたけ	10g
・しめじ	5g
・ドライトマト	3g
・めんつゆ	10g
・濃口しょうゆ	3g
・有塩バター	3g

作り方

- ①しいたけは薄切り、広島菜は小口切りにする。
- ②ドライトマトを水で戻す。
- ③ホンモロコを洗い、水気をふきとる。
- ④ボウルに薄力粉と野菜ジュース、塩、コショウを入れて混ぜ、ホンモロコに衣をつける。
- ⑤④を油で揚げる。
- ⑥パスタをたっぷりの湯でゆでる。
- ⑦茹であがったパスタに油をまぶしておく。
- ⑧フライパンでバターを熱し、広島菜、しいたけ、しめじを炒める。
- ⑨⑧にパスタをあえる。
- ⑩めんつゆ、醤油で味付けをする。
- ⑪ドライトマトをあえる。

かぼちゃサラダ

材料 (1人前)

・かぼちゃ	40g
・りんご	15g
・きゅうり	10g
・プロセスチーズ	10g
・マヨネーズ	2.5g
・こしょう	0.02g
・甘夏・レモンジュース	3g

作り方

- ①かぼちゃを3cm各に切り、茹でる。
- ②りんごを薄いイチョウ切りにし、塩水につけておく。
- ③きゅうりは輪切りにし、塩でもむ。
- ④プロセスチーズを3ミリ角にする。
- ⑤かぼちゃをつぶす。
- ④材料を全て和える。
- ⑤こしょうで味を調える。



栄養価

献立名	食品名	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (mg)
米粉パン	米粉パン	30.00	77	1.0	0.9	15.4	1	0.1	0.3
パスタ	マカロニ・スパゲッティ(乾)	40.00	151	5.2	0.9	28.9	7	0.6	0.0
	ホンモロコ	30.00	34	5.3	1.2	0.0	255	0.4	0.1
	薄力粉1等	3.00	11	0.2	0.1	2.3	1	0.0	0.0
	サフラワー油	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.3
	こしょう(黒、粉)	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	広島菜	20.00	3	0.2	0.1	0.6	15	0.2	0.4
	生しいたけ(生)	10.00	2	0.3	0.0	0.5	0	0.0	0.0
	しめじ	5.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0.0
	ドライトマト	3.00							
	めんつゆ(ストレート)	10.00	4	0.2	0.0	0.9	1	0.0	0.3
	野菜ジュース	10.00	3	0.0	0.0		1		0.0
	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0.4
	有塩バター	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0	0.0	0.1
《小計》	122.32	258.26	11.71	7.74	33.52	281.47	1.29	1.62	
サラダ	西洋かぼちゃ(果実、生)	40.00	36	0.8	0.1	8.2	6	0.2	0.0
	りんご(生)	15.00	8	0.0	0.0	2.2	0	0.0	0.0
	きゅうり(果実、生)	10.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	0.0
	プロセスチーズ	10.00	34	2.3	2.6	0.1	63	0.0	0.3
	甘夏・レモンジュース	3.00	1	0.0	0.0	0.0	0		0.0
	マヨネーズ全卵型	2.50	18	0.0	1.9	0.1	0	0.0	0.0
	こしょう(黒、粉)	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	《小計》	80.52	98.45	3.20	4.63	10.99	72.36	0.27	0.33
ぶどう		50.00	30.00	0.20	0.10	7.90	3.00	0.10	0.00
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	0.2
合計		488.84	601.73	22.91	21.19	77.70	584.43	1.76	2.45