


1、レシピ名

ホンモロコのかき揚げ

2、1人分の栄養価

• エネルギー	209kcal	• カルシウム	275mg
• たんぱく質	7.8g	• 鉄	0.8mg
• 脂質	2.1g	• 食塩	0.3g
• 炭水化物	14.4g		

3、調理方法

材料	1人分 (g)	調理方法	
ホンモロコ	30	① 玉ねぎ・いんげんは1センチ角に切る。 ② Aをすべて混ぜ合わせる。 ③ ②にホンモロコ・コーン・玉ねぎ・いんげんを入れ混ぜ合わせる。 ④ クッキングシートに丸く形作り、油で揚げる。(1人2個) (↓4メニュー展開例) 	
コーン	20		
玉ねぎ	15		
いんげん	5		
A {	小麦粉		10
	卵		5
	ベーキングパウダー		0.2
	青のり		0.2
水	10		

1、レシピ名

漬物サラダ

2、1人分の栄養価

• エネルギー	21kcal	• カルシウム	19mg
• たんぱく質	0.5g	• 鉄	0.2mg
• 脂質	0.0g	• 食塩	0.8g
• 炭水化物	5.2g		

3、調理方法

材料	1人分 (g)	調理方法
漬物(白菜)	30	① 白菜を洗い軽く塩を抜き、良く絞る。人参は皮を剥く。 ② 両方とも千切りにする。 ※白菜⇒縦4cm×横5mm 程度 人参⇒縦4cm×横2mm 程度 ③ 人参から茹で初め、材料を約3分茹でる(柔らかくなり、白菜から少し塩気が抜けたころ) ④ 冷やし良く絞る ⑤ レモン果汁と砂糖を混ぜた物を③と混ぜる。
人参	10	
レモン果汁	2	
砂糖	3	

1、レシピ名

しし肉入りトマみそ汁

2、1人分の栄養価

・エネルギー	57kcal	・カルシウム	27mg
・たんぱく質	2.9g	・鉄	0.7mg
・脂質	1.6g	・食塩	0.7g
・炭水化物	7.8g		

3、調理方法

材料	1人分 (g)	調理方法
木綿豆腐	10	① さつまいも、豆腐、イノシシ肉を角 1 センチに切る。ごぼうは 1 ミリの小口切りにし、青ネギは 3 ミリの小口切りにする。さつまいもとごぼうは褐変を防ぐために水につけておく。 ② 鍋に水とトマトソース、さつまいもとごぼうを入れて煮込む。 ③ 沸騰したら火を弱め、③にイノシシ肉をいれさらに煮込む。 ④ 豆腐を入れ軽く煮込む。 ⑤ 提供前に青ネギをちらす。
さつまいも	10	
ごぼう	10	
しし肉	10	
トマトソース	20	
麦みそ	4	
水	110	

1、レシピ名

ジュースもち

2、1人分の栄養価

・エネルギー	56kcal	・カルシウム	0mg
・たんぱく質	0.8g	・鉄	0.1mg
・脂質	0.1g	・食塩	0g
・炭水化物	12.9g		

3、調理方法

材料	1人分 (g)	調理方法
りんご	10	① りんごは皮付きのまま 5mm角程度に切り、塩水につける。 ② 白玉粉にジュースを加え、粉っぽさがなくなるまでかき混ぜる。 ③ ②に①のりんごを水気をとって加える。 ④ 流し缶にクッキングシートを敷き、そこへ③を流しいれる。 ⑤ 100℃に予熱したスチコンで 7 分蒸す。 ⑥ 出来上がったたら冷やして、スプーンですくってカップに入れる。
白玉粉	10	
野菜生活フルーティサラダ	15	