

ごはん 牛乳 とり肉の彩りあんかけ 梅肉和え 大根のみそ汁



◆一口メモ ～大根のひみつ～

大根の上の部分は水分が多く甘い味がします。一方で下の部分は、辛い味がします。下の部分は元々、辛い味はしないのですが、虫や動物にかじられると辛くなります。大根の下の部分は、大根が大きくなるのに必要な栄養分を蓄えておく大切な場所です。その栄養分を虫や動物に食べられないようにするために、辛い味を出して自分の身を守っています。

献立	材料	分量(1人分)	作り方
ごはん	精白米(強化米0.3%)	70	
牛乳	牛乳	206	
とり肉の 彩りあんかけ	とり肉(皮付き・筋引き) 油 たまねぎ にんじん ピーマン 黄ピーマン 油 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒 片栗粉	60 0.2 8 5 5 3 0.2 1 2.5 1 1.5 0.5	① とり肉をオーブンで焼く。 ② たまねぎは薄切り、にんじん・ピーマン・黄ピーマンは千切りにする。 ③ ②の材料を炒め、しんなりしたら、Aの調味料で味を調える。 ④ 水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。 ⑤ ①の上に④をかける。
梅肉和え	キャベツ きゅうり にんじん ねり梅 三温糖 うすくちしょうゆ	30 12 5 1.5 0.5 0.4	① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。 ② キャベツ・きゅうり・にんじんの順にゆでて冷まし、水気を切る。 ③ Bの調味料で味を調える。
大根のみそ汁	油揚げ 大根 たまねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干し	5 35 20 10 5 9.5 3	① 煮干しでだしをとる。 ② 油揚げは短冊切りにし、沸騰したお湯で油抜きをし、水気を切る。 ③ 大根・にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。 ④ だし汁を煮立て油揚げと大根・にんじん・たまねぎを入れて煮る。 ⑤ みそで味を調え、ねぎを入れる。

エネルギー600kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.7g 炭水化物 81.3g 食塩相当量 2.1g