

3日目

夕食

米粉メンチカツ

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…232kcal / たんぱく質…10.9g / 脂質…10.1g / 炭水化物…23.4g / 食塩相当量…1.2g



材料 (1人分)

▲合い挽き肉	50g
玉ねぎ	10g
にんじん	10g
じゃがいも	25g
食塩	0.5g
こしょう	少々
●米粉	9g
●米粉パン粉	適量
揚げ油	適量
ケチャップ	14.6mL
かぼす	1/4個 (20g)
平サヤインゲン	2枚

作り方

- ① 玉ねぎとにんじんをみじん切りにする、じゃがいもはゆでてマッシュにする。
- ② 合い挽き肉に塩こしょう、米粉と①をまぜ形成する。
- ③ ②に米粉パン粉をまぶして揚げる。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、ゆでた平サヤインゲンとケチャップ、かぼすを添える。

ポイント

つなぎに卵を使用せず米粉を使用しています。
衣には米粉のパン粉を使用しています。

3日目

夕食

白身魚のワイン蒸し

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…282kcal / たんぱく質…22.7g / 脂質…10.9g / 炭水化物…17.9g / 食塩相当量…0.4g



材料 (1人分)

白身魚…………… 1切れ (100g)
じゃがいも…………… 37.5g
赤黄パプリカ…………… 17.5g
にんにく…………… 1.5g
長ねぎ…………… 25g
ヤングコーン…………… 10g
ミニトマト…………… 2.5個 (25g)
ほうれん草…………… 62.5g
オリーブオイル…………… 11.25mL
白ワイン…………… 37.5mL
水…………… 75mL
イタリアンパセリ…………… 適量
塩…………… 適量 (0.15g)
こしょう…………… 適量 (0.05g)
レモン…………… 25g

作り方

- ① 白身魚に塩、こしょうで、下味をつける。じゃがいもは皮を剥き、5mm厚さに半月に切る。パプリカ、にんにくはみじん切り、長ねぎ、ヤングコーン、ミニトマトは半分に切る。ほうれん草の根元を切り塩ゆでする。レモンはいちょう切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、白身魚を皮から両面焼く。
- ③ ②ににんにく、じゃがいも白ワインを加えて一煮立ちさせる。
- ④ ③に水、ミニトマト、パプリカ、小口切りの長ねぎ、ヤングコーンを入れ蓋をし、じゃがいもが軟らかくなるまで15分ほど煮込む。
- ⑤ 塩こしょうで味を調え、イタリアンパセリとレモンを添える。

豆乳グラタン

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…345kcal / たんぱく質…14.1g / 脂質…10.2g / 炭水化物…48.2g / 食塩相当量…0.8g



材料 (1人分)

▲鶏モモ肉	25g
玉ねぎ	25g
ブロッコリー	20g
しめじ	22.5g
▲豆乳	90mL
●コンソメ(マギー)	1.5g
片栗粉	2.5g
水	9mL
●米粉パン粉	1g
油	3.75mL
塩こしょう	少々 0.15g
パセリ	少々
〈チーズもどき〉	
▲豆乳	50mL
スライス切り餅(トップバリュ)	65g
塩麴	1.5g
油	少々 0.63mL

作り方

- 1 鶏モモ肉とブロッコリーを一口大、玉ねぎは薄く切り、しめじは手で割く。
 - 2 ブロッコリーをゆでる。
 - 3 フライパンに油をひき、鶏モモ肉を炒める、鶏モモ肉の両面が白くなったら、玉ねぎとしめじを入れる。
 - 4 玉ねぎがしんなりしたら、豆乳とコンソメを入れる。
 - 5 ④を塩こしょうで味を調えたら、火を止め水溶き片栗粉を入れる。
 - 6 ⑤を再び火にかけとろみを付ける。
 - 7 グラタン皿に⑥と②のブロッコリーを入れる。
 - 8 ⑦の上に〈チーズもどき〉をのぼし、米粉パン粉をふりかけ200℃オーブンで10分焼く。
- 〈チーズもどき〉
- ① 豆乳とスライス餅を中火にかけ混ぜる。全て溶けたら弱火にして混ぜる。
 - ② 火から外し、塩麴と油を加え、さらに混ぜて完成。

ポイント

ホワイトソースは豆乳を使用しています。
チーズの部分は餅と豆乳を使用して作成しています。

▲印=特定原材料に準ずる材料です

●印=アレルギー対応の加工食品です

3日目

夕食

マカロニサラダ

栄養成分表示 (1人分あたり) | エネルギー…290kcal / たんぱく質…5.4g / 脂質…15.2g / 炭水化物…31.5g / 食塩相当量…0.4g



材料 (1人分)

- マカロニ (大潟村あきたこまち生産協会) …… 37.5g
- オリーブオイル …… 3.75mL
- きゅうり …… 25g
- 玉ねぎ …… 15g
- トマト …… 23.5g
- 卵不使用マヨネーズ (キューピー) …… 18.75mL
- 塩少々 …… 0.15g
- こしょう …… 少々 0.05g

作り方

- ① マカロニを袋の時間通りゆでる (水1リットルに対し塩小さじ1)。
- ② ゆで上がったザルにあげ水気を取りオリーブオイルをかけて全体を混ぜる。
- ③ きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切りにしてボウルに入れ塩を2つまみし (分量外) 5分おく。
- ④ ③がしんなりしたら軽く水洗いをし水気をきる。
- ⑤ ④にマカロニとマヨネーズを加えて塩こしょうで味を調える。
- ⑥ トマトをスライスし、ピーマンを器にして盛り付ける。

ポイント

マカロニにはグルテンフリーのものを使用しています。
マヨネーズには卵不使用のものを使用しています。

鶏団子のスープ

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…185kcal / たんぱく質…10.4g / 脂質…8.4g / 炭水化物…16.5g / 食塩相当量…0.6g



材料 (1人分)

▲鶏挽肉	50g	} <A>
長ねぎ	10g	
酒	2.5mL	
すり下ろし生姜	1g	
▲醤油	1.5g	
こしょう	少々 0.05g	
塩	少々 0.15g	
片栗粉	9g	
チンゲン菜	20g	
しいたけ	10g	
ごぼう	20g	
水	150mL	
▲鶏ガラスープの素 (味の素)	3.75g	
▲ごま油	1.25mL	
塩	少々 0.15g	
こしょう	少々 0.05g	

作り方

- ① 長ねぎをみじん切りにする。
- ② チンゲン菜は3～4cmの長さに切る。しいたけは軸を取り除き半分に切り、ごぼうはささがきにする。
- ③ ボウルにタネの材料〈A〉を入れてよく混ぜ、1つ20gを目安にして丸める。
- ④ 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら、⑤を入れて中火で煮る。
- ⑤ ④表面の色が変わったら②と鶏ガラスープの素とごま油を入れて、火が通るまで煮る。
- ⑥ 塩こしょうで味を調える。

3日目

夕食

大分県産さつまいものムース

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…89kcal / たんぱく質…2.1g / 脂質…1.2g / 炭水化物…17.9g / 食塩相当量…0.1g



材料 (1人分)

- ▲粉ゼラチン …………… 0.5g
- 水 …………… 4mL
- さつまいも …………… 10g
- ▲豆乳 …………… 10mL
- 砂糖 …………… 3g
- ▲アーモンドミルク(無糖) …… 20mL
- ケーキシロップ …………… 0.7mL
- 旬のフルーツ※ …………… 10g

作り方

- ① 粉ゼラチンに水を入れてふやかす。
- ② さつまいもはレンジで4~5分加熱し柔らかくしておく。
- ③ さつまいも、豆乳、砂糖、アーモンドミルクをミキサーで攪拌し、弱火でゆっくり煮る。
- ④ ③の火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて溶かし、粗熱をとる。
- ⑤ 鍋底に氷水を当てながら、少しとろみがつくまで混ぜる。
- ⑥ 型に⑤を流し入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ⑦ 旬のフルーツを一口大に切る。
- ⑧ 盛り付ける。
- ⑨ ケーキシロップをかける。