

献立名	ミニコッペパン 米粉麺スープ ミートグラタン かみかみサラダ		
-----	--------------------------------	--	--

食品名	1人分	調理方法及び留意事項	
-----	-----	------------	--

ミニコッペパン	50
牛乳	206
米粉麺	6
鶏肉	10
人参	5
しめじ	5
豆腐	15
ねぎ	5
塩	0.3
こしょう	0.03
濃口醤油	3
スープストック	1.2
マカロニ	10
ケチャップ	15
たまねぎ	30
マッシュルーム	12
豚ひき肉	20
ダイストマト	17
チーズ	10
中濃ソース	4
パセリ	0.03
砂糖	0.6
チャツネ	1
無塩バター	0.8
おろしにんにく	0.2
白こしょう	0.03
塩	0.1
きゅうり	12
キャベツ	40
カットわかめ	0.5
さきいか	6
砂糖	0.25
薄口醤油	2.5
米酢	2
ごま油	1
白煎りごま	1

(米粉麺スープ)
 ①米粉麺を固めにゆでておく
 ②人参は千切り、しめじはさいておく。
 ③豆腐はさいの目に切り、ネギは2ミリの小口に切っておく
 ④鶏肉を少量の湯でほぐし、材料入れ煮る。
 ⑤材料に火が通ったら、米粉麺と豆腐を加えて調味する。

(ミートグラタン)
 ①マカロニは固めにゆでる
 ②玉ねぎ、マッシュルームはみじん切りにする
 ③ひき肉を少量のゆでほぐし、具材を炒める
 ④調味し、チーズとパセリをかけて焼く

(カミカミサラダ)
 ①さきいか5センチ幅に切り、ローストする
 ②きゅうりは3ミリ幅、キャベツは1センチに切っておく
 ③ドレッシングを加熱してつくり、冷ます。
 ④和えて、いりごまをかける

栄養価					〈献立のポイント〉
エネルギー	613	kcal	ビタミンA	164	手作りのミートローフです。大豆ミートを使用すると、食材の水分を吸収してくれるので、水っぽくなりません。
たんぱく質	28.9	g	ビタミンB1	0.6	
脂質	17.8	g	ビタミンB2	0.63	
カルシウム	310	mg	ビタミンC	53	
マグネシウム	68	mg	食物繊維	10.3	
鉄	1.6	mg	食塩相当量	2.7	
亜鉛	2.4	mg			