

・若竹汁 ・肉じゃが ・鮭の風味焼き ・ごはん ・牛乳



エネルギー (Kcal)	646	炭水化物 (g)	
たんぱく質 (g)	26.9	食塩量 (g)	2.46
脂質 (g)	15.3		

<材料・1人分>

若竹汁

豆腐(冷)	90g
たけのこ水煮缶	15g
乾燥わかめ	15g
塩	10g
うすくちしょうゆ	10g
けずりぶし	2g

肉じゃが

豚肉(冷)	20g
糸こんにゃく(カット)	20g
三度豆	3.1g
にんじん	12g
たまねぎ	25g
じゃがいも	45g
油	0.5g
さとう	2g
みりん	1g
こいくちしょうゆ	4g

鮭の風味焼き

鮭(冷・甘塩)	30g
酢	2g
うすくちしょうゆ	0.2g
油	0.5g

ごはん

ごはん	200g
-----	------

牛乳

牛乳	200cc
----	-------

<作り方>

若竹汁

- ① たけのこは短冊切りにし、さらに洗う。けずりぶしでだし汁をとる。(1人130cc)
- ② だし汁にたけのこ・豆腐を入れて煮る。
- ③ うすくちしょうゆ・塩で調味し、わかめを入れて十分に煮て仕上げる。

肉じゃが

- ① 三度豆は2cm幅、にんじんはいちょう、たまねぎ・じゃがいもは各々角切りにする。
- ② 油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ だし汁を入れ、にんじんを加えてアクをとる。
- ④ じゃがいも・たまねぎ・糸こんにゃくを加えて煮、さとう・みりん・こいくちしょうゆで調味し三度豆を入れて、十分に煮て仕上げる。

鮭の風味焼き

- ① ホテルパンに鮭を並べる。
- ② 酢・うすくちしょうゆ・油を合わせ、①にかける。
- ③ オーブンで加熱する。