

# 中学生

# 朝

クロワッサンセット (クロワッサン、牛乳) ・コーンサラダ ・オレンジ



エネルギー (kcal)	669	炭水化物 (g)	73.8
たんぱく質 (g)	17	食塩量 (g)	1.9
脂質 (g)	34.9		
<b>&lt;材料・1人分&gt;</b> <b>クロワッサンセット</b> クロワッサン 100g 牛乳 200g <b>コーンサラダ</b> とうもろこし(缶詰) 25g キャベツ 50g 中華ごまドレッシング 10g <b>フルーツ</b> オレンジ 100g		<b>&lt;作り方&gt;</b>	

・弁当(ごはん・たまご焼・ぶた肉のしょうが焼・えびしゅーまい・にんじんグラッセ・エリンギのバターしょうゆ炒め・煮浸し)



エネルギー (kcal)	734	炭水化物 (g)	91.3
たんぱく質 (g)	30.7	食塩量 (g)	3.4
脂質 (g)	25.7		

### <材料・1人分>

<b>ごはん</b>	200g
<b>たまご焼</b>	
鶏卵	50g
塩	0.5g
うすくちしょうゆ	1g
砂糖	2g
みりん	1g
サラダ油	1.5g
<b>ぶた肉のしょうが焼</b>	
ぶた肉もも	60g
土しょうが	6g
砂糖	4g
こいくちしょうゆ	6g
酒	1g
サラダ油	4g
<b>えびしゅーまい</b>	
冷凍えびしゅーまい(3個)	36g
<b>にんじんグラッセ</b>	
にんじん	30g
マーガリン	1.5g
塩	0.2g
<b>エリンギのバターしょうゆ炒め</b>	
エリンギ	30g
マーガリン	3g
こいくちしょうゆ	3g
<b>煮浸し</b>	
ほうれんそう	50g
こいくちしょうゆ	3g
だしのもと	少々

### <作り方>

#### ぶた肉のしょうが焼

- ① ぶた豚をひと口サイズに切り、しょうが、砂糖、こいくちしょうゆ、酒と合わせます。
- ② ①をサラダ油で炒めできあがりです。

#### にんじんグラッセ

- ① にんじんをひと口サイズに切ります。
- ② シリコンスチーマーに①とマーガリン、塩を入れ電子レンジで温めできあがりです(約4分)。

#### 煮浸し

- ① ほうれんそうをひと口サイズに切ります。
- ② 水 200cc にだしのもとを加え、煮立て①を入れます。
- ③ 少し柔らかくなってからこいくちしょうゆを加え数分煮たらできあがりです。

・ごはん ・魚揚げ煮 ・焼き茄子 ・大豆五目煮 ・飲むヨーグルト



エネルギー (kcal)	770	炭水化物 (g)	118.1
たんぱく質 (g)	37	食塩量 (g)	3.8
脂質 (g)	15.7		

<材料・1人分>

<b>ごはん</b>	200g
<b>魚揚げ煮</b>	
赤魚	90g
塩	0.3g
かたくり粉	8g
サラダ油	7g
さやいんげん	20g
生しいたけ	20g
土しょうが	5g
砂糖	4g
こいくちしょうゆ	10g
酒	1g
<b>焼き茄子</b>	
茄子	100g
土しょうが	3g
花かつお	1g
こいくちしょうゆ	5g
みりん	0.5g
<b>大豆五目煮</b>	
大豆(水煮)	20g
出しこんぶ	1g
こんにゃく	20g
だいこん	20g
にんじん	20g
砂糖	3g
こいくちしょうゆ	4g
うすくちしょうゆ	2g
みりん	1g
<b>飲むヨーグルト</b>	
飲むヨーグルト	110g

<作り方>

**魚揚げ煮**

- ① 赤魚の切り身はかたくり粉を付けて油(170℃)で揚げます。
- ② 水 200cc に土しょうが、砂糖、こいくちしょうゆ、酒を入れ煮立てます。
- ③ ②に揚げた赤魚、さやいんげん、生しいたけを入れ、中火で5分ほど煮ればできあがりです。

**焼き茄子**

- ① 茄子をオーブンで焼き、焼きあがった茄子を流水に入れながら皮をむき、適度な大きさに切ります。
- ② しょうゆ、しょうが、みりんを合わせ一度煮立て、さめます。
- ③ ①に②をかけ花かつおをふりかけてできあがりです。

**大豆五目煮**

- ① 大豆(水煮)、サイの目に切っただいこん、にんじん、こんにゃく、角切りにした出しこんぶを用意します。
- ② だし汁 200cc に、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、煮立てます
- ③ ②に①を加えて柔らかくなるまで煮たらできあがりです。