

## ふれあい広場 11月レシピ



### 1. ご飯 170g (白米75g)

エネルギー257kcal たんぱく質4.0g 脂質0.6g カルシウム4mg 塩分0.0g

### 2. 鶏の唐揚げ

材 料	分量(1人分)	作 り 方
鶏もも肉	80g	① 付け合わせのキャベツは3cm角切り。人参は3cm長さのせん切り。きゅうりは半月切り。キャベツ、人参、きゅうりをBの調味料で軽くもみ混ぜて冷蔵庫に入れて置く。トマトはくし形切り。
A 醤油	小さじ2/3	
酒	小さじ2/3	
生姜(汁)	2g	
片栗粉	大さじ1	② 鶏もも肉は1人分2個に切り分けAの調味料に漬けておく。
揚げ油	適量	③ ②の鶏肉の汁気を軽く切り、片栗粉をまぶし170℃の揚げ油できつね色になるまで5~6分揚げる。(油に入れて1分間はさわらない)
(付け合わせ)		④ 皿に唐揚げと野菜を盛り合わせる。
キャベツ	40g	
人参	3g	
きゅうり	5g	
B 塩	0.4g	
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/4	
白ごま	小さじ1/4	
トマト	20g	



エネルギー269kcal たんぱく質14.5g 脂質17.1g カルシウム36mg 塩分1.0g

※塩分は漬け汁の吸塩率70%として計算

### 3. 大根煮物

材 料	分量(1人分)	作 り 方
大根	70 g	① 大根と人参は大きめの乱切り。角コンはスプーンで一口大にちぎる。竹輪は乱切り。干し椎茸は水戻ししてそぎ切り。いんげんは3cm長さに切る。 ② 鍋にサラダ油を熱し大根、人参、角コン、干し椎茸を炒め、油が回ったらだし汁を加える。沸騰したら竹輪、酒、砂糖、醤油を加えて弱めの中火でゆっくり煮る。 ③ 柔らかくなったらみりんを回し入れ、いんげんを加えて煮あげる。
人参	30 g	
角コン	20 g	
竹輪	15 g	
干し椎茸	1.5 g	
いんげん(冷)	10 g	
サラダ油	小さじ1/4	
だし汁	40 ml	
酒	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
醤油	小さじ2/3	
みりん	小さじ1/3	

エネルギー72kcal たんぱく質2.8g 脂質1.3g カルシウム44mg 塩分1.0g

### 4. 味噌汁

材 料	分量(1人分)	作 り 方
豆腐	30 g	① 豆腐は1cmさいの目切り。三つ葉は2cm長さに切る。油揚げは短冊切り。 ② だし汁を沸かし豆腐、油揚げを入れ再び沸いてきたらカットわかめを加え、味噌を溶き入れる。 ③ お椀に盛り付ける前に三つ葉を加えてひと混ぜする。
カットわかめ	0.3 g	
三つ葉	3 g	
油揚げ	2 g	
だし汁	160 ml	
味噌	小さじ1.5	

エネルギー42kcal たんぱく質3.2g 脂質2.2g カルシウム45mg 塩分1.2g



### 5. 柿のヨーグルトかけ

材 料	分量(1人分)	作 り 方
柿	80 g	① 柿は皮をむき一口大に切る。 ② 器に柿を盛りヨーグルトをかけはちみつを回しかける。
ヨーグルト	40 g	
はちみつ	5 g	

エネルギー89kcal たんぱく質1.6g 脂質1.2g カルシウム55mg 塩分0.0g

※栄養価は1人分(日本食品成分表八訂で計算)