

胚芽米ご飯

献立名	材料	1人分(g)	2人分(g)	2人分目安	レシピ
胚芽米 ご飯	胚芽精米	80	160	1合	①米は研いで、30分浸漬させる。 ②分量の水を入れ、炊飯器で炊飯する。
	水	100	200	1カップ	

蓮根のはさみ焼き

献立名	材料	1人分(g)	2人分(g)	2人分目安	レシピ
蓮根の はさみ 焼き	蓮根	60	120	中1節	(蓮根のはさみ焼き) ①蓮根を3~4ミリくらいの輪切りにし、水にさらす。 ②長ねぎはみじん切りにする。 ③②とAをすべてボウルに入れ、混ぜ肉だねを作る。 ④蓮根の水けをきり、片栗粉を片面にまぶす。 ⑤肉だねを適量とり、蓮根の片栗粉をまぶした面を肉だね側に して両面からはさむ。 ⑥フライパンに油をしき⑤を並べ焼く。片面が焼けたらひっくり返し 蓋をして蒸し焼きにする。 ⑦両面に火が通ったら、Bを加えてさらに焼く。
	長ねぎ	15	30	1/3本	
	豚ひき肉	55	110	110g	
	生姜 おろし	1	2	小さじ1/2	
	砂糖	0.7	1.4	小さじ1/2	
	濃口醤油	1.4	2.8	小さじ1/2	
	片栗粉	1.8	3.6	小さじ1強	
	鶏卵	8	16	1/3個	
	片栗粉(まぶす用)	1	2	小さじ1弱	
	油(焼く用)	1.5	3	小さじ1弱	
	酒	15	30	大さじ2	
	砂糖	1.5	3	小さじ1	
	濃口醤油	6	12	小さじ2	
	こねぎ(小口切り)	1.5	3	1/2本	(添え) ①水菜は3~4cm幅に切る。 ②大根、人参は千切りにする。 ③①②を合わせておく。 ④ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。ミニトマトは下手を取る。 最後に、皿に蓮根のはさみ焼き、添えの野菜を載せる。 はさみ焼きにこねぎをちらす。
	水菜	8	16	1/2株	
	大根	15	30	1cm強	
	人参	7	14	1/8本	
ブロッコリー	15	30	2房		
ミニトマト	10	20	2個		

さつまいものコロコロごま和え

献立名	材料	1人分(g)	2人分(g)	2人分目安	レシピ	
コロコロごま和え	さつまいも	60	120	中サイズ 1/3本	①さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1.5cm程度のさいの目に切る。 柔らかくなるまで茹でる。もしくは蒸す。 ②枝豆はさっと茹でる。 エリンギは1cm程度のさいの目に切り、茹でる。 ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①②を加えて和える。	
	むき枝豆(冷凍)	10	20	20粒		
	エリンギ	15	30	1本弱		
	白すりごま	A	4	8		大さじ1強
	砂糖		1.2	2.4		小さじ1弱
	うすくち醤油		3.5	7		小さじ1強

生姜かきたま汁

献立名	材料	1人分(g)	2人分(g)	2人分目安	レシピ
生姜かきたま汁	玉ねぎ	20	40	1/5個	①玉ねぎは薄くスライスする。ほうれん草は3cm位に切る。 ②人参、生姜は千切りにする。さらに別で生姜をおろしておく。 ③ほうれん草は3cm位に切る。 ④鶏卵は溶いておく。 ⑤鍋に水を沸かし、①②、鶏ガラスープ顆粒を加える。 再度煮立ったら③を入れる。 ⑥水で溶いた片栗粉を⑤に入れ煮立たせる。 ⑦⑥に④を少しずつ回しながら加える。 ⑧最後に塩、黒こしょうで味を調えごま油をまわしかけ火を止める。
	ほうれん草	10	20	1株	
	人参	5	10	10g	
	しょうが	1	2	1/5かけ	
	しょうが おろし	0.3	0.6	少々	
	鶏卵	15	30	Lサイズ 1/2個	
	水	150	300	1と1/2カップ	
	丸鶏がらスープ 顆粒	1.8	3.6	小さじ1強	
	食塩	0.2	0.4	少々	
	こしょう 黒	0.02	0.04	少々	
	片栗粉	1	2	小さじ2/3	
	水	2	4	小さじ1弱	
	ごま油	0.5	1	小さじ1/3弱	

栄養価等

エネルギー: 723kcal

たんぱく質: 25.0g、脂質: 19.1g

炭水化物: 108.0g、食塩相当量: 3.0g

PFCエネルギー比率 13.8 : 23.8 : 62.4

野菜量: 253g

* 献立のポイント *

今回の献立は、坂戸カフェテリアで毎日必ず1食は提供するスマートミール(しっかりと)に準拠した献立となっております。

秋冬野菜を沢山使用しております。

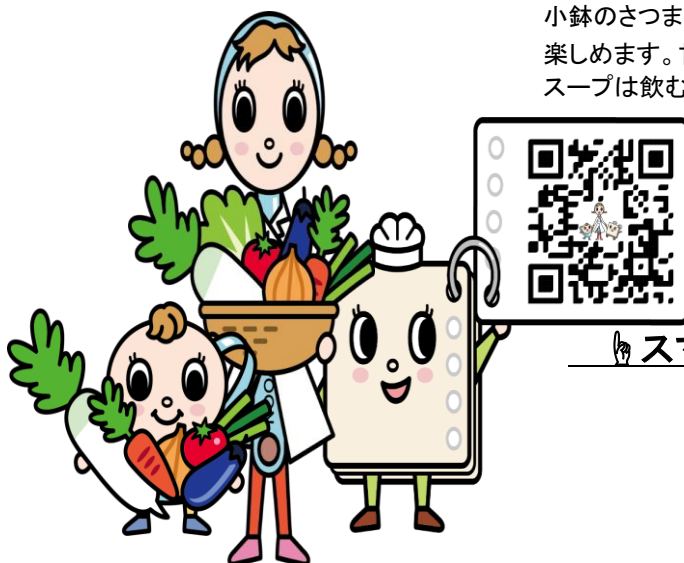
主菜の肉だねは豚肉、ねぎ、調味料で簡単に作れます。

沢山作ってお弁当にも活躍できます。

小鉢のさつまいもは、型抜きで抜いて色々な形を作りながらでも

楽しめます。甘い小鉢なので子どもにもお勧めです☆

スープは飲むと生姜の効果で体がじんわりポカポカとします。



スマートミールはこちらをチェック☆