主　食

麦ごはん

栄養量
エネルギー　260kcal
たんぱく質　4.7g
脂質　　0.7g
食塩相当量　0
※本会取扱商品

材　料　　（切り方）	1人分（g）	4人分(g)	調　理　メ　モ
※　精白米	70	280g	
※　米粒麦	6	24g	
※　強化米	0.2	0.8g	
水（水加減は目安です）	91	364g	

【作り方】
①　米、米粒麦は洗米し、水に浸す。

②　水を切って、強化米を加えて炊飯する。

本日の献立

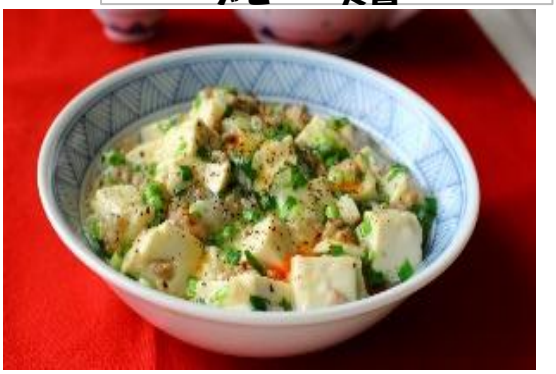
麦ごはん
塩麻婆豆腐
にんじんとレーズンのサラダ
レンコンスープ
白きくらげとフルーツのシロップ漬け

エネルギー　705kcall　　たんぱく質　22.4g　　脂質　20.5ｇ
食塩相当量　1.8g

主　菜

デモ　　実習

塩麻婆豆腐



栄養量
エネルギー　175kcal
たんぱく質　13.5g
脂質　　11.7g
食塩相当量　0.5g

材　料　　（切り方）	1人分（g）	4人分	調　理　メ　モ
木綿豆腐	113	1･1/2丁	
豚ももひき肉	25	100g	
玉ねぎ　（みじん切り）	15	1/3個	
にんにく　（みじん切り）	1	1片分	
しょうが　（みじん切り）	1	1片分	
米ぬかサラダ油	1	大さじ1	
A ガラスープの素（顆粒）	1	大さじ1/2	
A 液体塩こうじ（減塩）	1.9	大さじ1/2	
A 清酒	3.8	大さじ1	
A 水	38	150ml	
A 片栗粉（溶き水を加える）	2	適量	
にら　（小口切り）	2.5	2～3本	
ごま油	1	小さじ1	
黒こしょう	0.03	適量	
ラー油	0.2	適量	

【作り方】

① 豆腐は水切りし、1.5㎝角に切っておく。Ａは混ぜ合わせておく。

② フライパンにサラダ油を入れ、にんにくと生姜を炒める。
香りが出てきたら、豚ひき肉を加えて炒める。ひき肉の色が変わったら、
玉ねぎも加えて炒める。

③ ②にＡを加えて、軽く煮立ってきたら、豆腐を入れて煮る。

④ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら、ニラとごま油を加えて、仕上げる。

⑤ 器に盛り、お好みで黒こしょうとラー油をかけていただきます。

副　菜

デモ　　実習

にんじんとレーズンの

栄養量
エネルギー　９８kcal
たんぱく質　1.3g
脂質　　3.2g
食塩相当量　0.4g
※本会取扱商品

材　料　　（切り方）		1人分（g）	4人分	調　理　メ　モ
にんじん		40	160g	
レーズン		13	50g	
※国産レモン果汁(冷凍)		5	大さじ1	
スライスアーモンド		5	20g	
A	塩	0.4	小さじ1/3	
	白こしょう	0.02	少々	
	穀物酢	5.6	大さじ1･1/2	
※	はちみつ	8.25	大さじ1･1/2	
	米ぬかサラダ油	5	大さじ1･1/2	

【作り方】

①　にんじんは皮をむいて、せん切りにする。

②　レモンはいちょう切りにする。

③　アーモンドは砕いておく。

④　Ａをあわせ、①の　にんじんとレーズンを和える。

⑤　全体がしんなりしたらレモンとアーモンドを加え、軽く混ぜ合わせ
　　器に盛る。

☘　アーモンドは食物アレルギーなどで食べられない場合、使用なしでもおいしく食べられます。

スープ

デモ　実習

レンコンスープ

栄養量
エネルギー　31kcal
たんぱく質　1.4g
脂質　0.3g
食塩相当量　0.8g

材　料　（切り方）		１人分（g）	４人分	調　理　メ　モ
レンコン		38	1節(150g)	
A	鰹だし汁	150	3カップ	
	塩	0.62	小さじ1/2	
	上白糖（隠し味）	0.25	1g	ひとつまみ
	すりゴマ（白）	0.5	少々	

【作り方】

①　レンコンは皮をむいてすりおろす。

②　鍋に①のレンコン、出し汁を入れて火にかけ、煮立ったら、弱火で５～６分煮る。

③　Ａで調味し、器に盛り、すりごまをふる。

ここがポイント！

✤味付けに醤油を使わず、少量の塩と少量の砂糖を加えることで、塩味を引き立てる！

デザート

デモ　実習

白きくらげとフルーツのシロップ漬け

栄養量
エネルギー　156kcal
たんぱく質　1.5g
脂質　0.4g
食塩相当量　0.1g
※本会取扱商品

材　料　（切り方）	1人分（g）	4人分	調　理　メ　モ
白きくらげ	1.25	5g	
※ミックスドフルーツ	45	180g	
（　〃　シロップ）	62.5	250ml	
※国産レモン果汁（冷凍）	7.5	小さじ2	
クコの実	10	8粒	

【作り方】

①　白きくらげはサッと水で洗い、たっぷりの水に３０分ほどつけて戻す。
硬い部分を取り除き、一口大に切る。

②　クコの実は水に戻す。

③　鍋に白きくらげと水（分量外）をかぶるくらい入れる。火にかけて
沸騰したら１５～２０分ほど茹でて、ザルにあげる。

④　ボウルにシロップを入れ、③を加えてミックスドフルーツとレモン果汁
を加え、冷蔵庫で冷やす。冷えたら器に盛り、クコの実を飾る。