

調理実習レシピ

(主食)ご飯 (主菜)鶏肉のミルクから揚げ (副菜)小松菜のごま酢和え
(もう一品)ミルク味噌汁 紅茶と果物のゼリー

●ご飯 150g

●鶏肉のミルクから揚げ

材料(1人分)	(人分)	作り方
鶏むね肉 70g		①鶏肉の表面の水気をキッチンペーパーで軽く拭き、食べやすい大きさに切る。牛乳と塩こうじ、鶏肉をボールに入れ、よく混ぜ合わせて10分程度おく。 ②①にAを加えて混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を多めに投入し、両面を色よく揚げ焼きにする。 ③レタスは食べやすい大きさにちぎる。プチトマトもヘタを取っておく。 ④Bを全て混ぜ、ドレッシングを作る。 ⑤②の鶏肉と野菜を盛り合わせ、野菜にドレッシングをかける。
牛乳 10g		
塩こうじ 5g		
A 片栗粉 6g		
小麦粉 6g		
青のり 小さじ1/2		
サラダ油 6g		
レタス 30g		
ミニトマト 30g		
B マヨネーズ 3g		
牛乳 3g		
粒マスタード 1g		

●小松菜のごま酢和え

材料(1人分)	(人分)	作り方
小松菜 40g		①切干し大根は熱湯で戻し、程よい硬さになったら水で洗い水気をしぼって食べやすい大きさに切る。 ②小松菜は一口大、にんじんは千切りにし、茹でて水気をしぼる ③調味料を全て混ぜ合わせ、①と②を加えてよく和える。
にんじん 10g		
切干し大根 4g		
すり胡麻 5g		
米酢 8g		
砂糖 2g		
しょう油 2g		

●ミルク味噌汁

材料(1人分)	(人分)	作り方
玉ねぎ 25g		①味噌と牛乳を混ぜ合わせておく。 ②玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取って、小房に分ける。絹さやは筋を取っておく。 ③鍋にだし汁を沸し、玉ねぎ、しめじを煮る。柔らかくなったら絹さやを加え、①を加えて火を止める。
しめじ 25g		
だし汁 130g		
味噌 6g		
牛乳 20g		
絹さや 6g		

●紅茶と果物のゼリー

材料(1人分)	(人分)	作り方
黄桃缶 15g		①黄桃缶(他の果物でも可)は好みの大きさに切り、器に入れる。 ②紅茶を熱湯に浸し(紅茶抽出液)、それを計量して鍋に入れ、粉寒天も加え煮溶かす。 ③砂糖を加え、①の器に注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
紅茶抽出液 60ml		
粉寒天 0.4g		
砂糖 6g		

献立名	材料名	1人分(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪(g)	食塩相当量(g)
ご飯	精白米	65	233	4.0	0.6	0.0
	小計		233	4.0	0.6	0.0
鶏肉のミルクから揚げ	鶏むね肉(皮なし)	70	81	16.3	1.3	0.1
	普通牛乳	10	7	0.3	0.4	0.0
	米こうじ	5	9	0.1	0.0	0.5
	片栗粉	6	20	0.0	0.0	0.0
	薄力粉	6	22	0.5	0.1	0.0
	青のり	0.4	1	0.1	0.0	0.0
	サラダ油	6	55	0.0	6.0	0.0
	レタス	30	4	0.2	0.0	0.0
	ミニトマト	30	9	0.3	0.0	0.0
	マヨネーズ	3	21	0.0	2.3	0.1
	普通牛乳	3	2	0.1	0.1	0.0
	粒マスタード	1	2	0.1	0.2	0.0
	小計		233	18.0	10.4	0.7
小松菜のごま酢和え	小松菜	40	6	0.6	0.1	0.0
	にんじん	10	4	0.1	0.0	0.0
	切干し大根	4	12	0.4	0.0	0.0
	胡麻	5	30	1.0	2.7	0.0
	米酢	8	4	0.0	0.0	0.0
	砂糖	2	8	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	0.0	0.3
	小計		65	2.3	2.8	0.3
ミルク味噌汁	玉ねぎ	25	9	0.3	0.0	0.0
	しめじ	25	5	0.7	0.2	0.0
	絹さや	6	2	0.2	0.0	0.0
	だし汁	130	3	0.4	0.0	0.1
	牛乳	20	13	0.7	0.8	0.0
	味噌	6	12	0.8	0.4	0.7
	小計		43	2.9	1.3	0.9
紅茶と果物の ゼリー	黄桃缶	15	13	0.1	0.0	0.0
	紅茶(抽出液)	60	1	0.1	0.0	0.0
	粉寒天	0.4	1	0.0	0.0	0.0
	砂糖	6	23	0.0	0.0	0.0
	小計		38	0.2	0.0	0.0
合計			612	27.4	15.1	1.9