

| 材料 | 使用量 | 目安量 | 作り方 |
|----|-----|------|-------------------|
| ご飯 | 150 | 茶碗1杯 | 単位数により主食の量は変更します。 |

【ロールキャベツ】

| | | | |
|----------|-----|--|--|
| キャベツ | 70 | | ①キャベツは芯の厚い部分は削いで薄くし、600wのレンジで2分加熱する。 ②干椎茸は水に戻す。 ③②とたまねぎ・人参はみじん切りにする。 ④Aのさつま芋と人参は星形にくり抜き、茹でる。 ⑤合い挽き肉に③と調味料を全て入れ、よく混ぜる。 ⑥①に等分した⑤をのせて包み、巻き終わりを下にして鍋に入れる。 ⑦トマト水煮の固形をつぶす。 ⑧⑦とトマトソースの調味料を合わせ、⑥の鍋に入れ、蓋をして中火で煮る。 ⑨⑧をお皿に盛り、粉パセリをかけて④を添える。 |
| 合い挽き肉 | 50 | | |
| たまねぎ | 10 | | |
| 人参 | 10 | | |
| 干椎茸 | 2 | | |
| 減塩しょうゆ | 2 | | |
| コンソメ | 1 | | |
| 酒 | 3 | | |
| 片栗粉 | 1 | | |
| <トマトソース> | | | |
| トマト水煮 | 30 | | |
| 卸にんにく | 0.2 | | |
| はちみつ | 2 | | |
| 塩 | 0.3 | | |
| こしょう | 少々 | | |
| 粉パセリ | 少々 | | |
| A [さつま芋 | 5 | | |
| 人参 | 5 | | |



【ポテトグラタン】

| | | | |
|--------|-----|--|--|
| じゃがいも | 40 | | ①じゃがいも・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下茹でする。 ②鍋を熱し、バターを入れて溶かす。 ③②に薄力粉を入れ手早く混ぜ、豆乳〜こしょうを加え、煮詰めてホワイトソースを作る。 ④①に③を2/3量加えて、全体に絡める。 ⑤耐熱皿に④を入れ、残りのホワイトソースをかける。 ⑥パン粉・粉チーズを振りかけて、200℃のオーブンで焼く。 |
| ブロッコリー | 20 | | |
| 薄力粉 | 7 | | |
| バター | 1 | | |
| 豆乳 | 80 | | |
| だし汁 | 20 | | |
| 白ワイン | 4 | | |
| コンソメ | 1.5 | | |
| 塩 | 0.2 | | |
| こしょう | 少々 | | |
| [パン粉 | 1 | | |
| 粉チーズ | 2 | | |

【きのこマリネ】

| | | | |
|-----------|----|--|--|
| しめじ | 20 | | ①しめじ・まいたけはほぐし、エリンギ・パプリカは食べやすい大きさに切る。 ②オリーブ油をしいたフライパンで①を炒める。 ③調味料を全て混ぜ合わせた調味液に②を漬け込む。 |
| まいたけ | 20 | | |
| エリンギ | 20 | | |
| 黄パプリカ | 15 | | |
| オリーブ油 | 2 | | |
| 酢 | 4 | | |
| しょうゆ | 4 | | |
| 赤唐辛子 | 少々 | | |
| ガーリックパウダー | 少々 | | |
| 砂糖 | 2 | | |

【ココアプリン】

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 牛乳 | 50 | | ①ヨーグルトとマービーをしっかりと混ぜる。 ②ボウルにザルをセットし、ペーパータオルを敷き、①をのせ冷蔵庫で寝かせて水を切る。 ③牛乳・水・マービーを鍋で温め、沸騰直前にココアを入れて混ぜる。 ④③にゼラチンを振り入れ、ダマにならないように混ぜる。 ⑤器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。 ⑥プリンの上に②といちごを飾り付ける。 |
| 水 | 15 | | |
| マービー | 7 | | |
| ココア無糖 | 3 | | |
| ゼラチン | 1.5 | | |
| ヨーグルト | 15 | | |
| マービー | 3 | | |
| いちご | 10 | | |

献立のポイント

【糖質を抑える！】

“はちみつ” “マービー(甘味料)”
 → 砂糖の代わりに甘味料を使うと糖質を抑えることができます。
 はちみつを使うことで自然の甘味やコクを感じられます。

【脂質を抑える！】

“豆乳” → 牛乳の代わりに豆乳を使うことで脂肪を抑えることができます。



1食合計 6.99単位 塩分 2.43g

| | 表1 | 表2 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味料 |
|---------|------|------|------|------|-----|------|------|
| ご飯 | 3.0 | | | | | | |
| ロールキャベツ | 0.13 | | 1.25 | | | | 0.08 |
| ポテトグラタン | 0.76 | | 0.43 | | 0.1 | | |
| きのこマリネ | | | | | | | 0.1 |
| ココアプリン | | 0.04 | 0.07 | 0.55 | | | |
| 合計 | 3.89 | 0.04 | 1.75 | 0.55 | 0.1 | 0.48 | 0.18 |