



献立名	材料名	使用量	目安量	8人分	目安量
ご飯	米	80		640	
チキン南蛮 ～タルタルソース～	鶏もも肉	60		480	
	小麦粉	2		16	
	卵白	5		40	
	揚げ用油	適量			
	しょうゆ	3		24	
	みりん	3		24	
	食酢	2		16	
	玉葱	5		40	
	茹で卵	5		40	
	マヨネーズ	10		80	
	塩	0.1		0.8	
サラダ菜	5	1枚	40		
蓮根のきんぴら	れんこん	40		320	
	人参	10		80	
	板こんにゃく	20		160	
	ごま油	1		8	
	しょうゆ	4		32	
	砂糖	2		16	
	みりん	2		16	
	だし汁	5		40	
	一味唐辛子		少々	0	
	すりごま	1		8	
	南瓜サラダ	南瓜	40		320
ロースハム		7.5		60	
胡瓜		10		80	
ヨーグルト		10		80	
セパレードドレッシング		7		56	
こしょう		少々			
りんごのタルト	ホットケーキミックス	15		120	
	牛乳	5		40	
	サラダ油	1.5		12	
	塩	0.2		1.6	
	卵黄	5		40	
	豆乳	20		160	
	上新粉	3		24	
	砂糖	3		24	
	バニラエッセンス	適量			
	りんご	30		240	
	砂糖	5		40	
	シナモン	適量			
	ミント	適量			

<作り方>

【ご飯】

こちらで用意します

【チキン南蛮～タルタルソース～】

- ①鶏もも肉に小麦粉・卵白の順につけて、油で揚げる
- ②しょうゆ・みりん・食酢を合わせておく
- ③①を②にからめる
- ④玉ねぎはみじん切りにして、下茹でする
- ⑤茹で卵を作り、みじんにする
- ⑥④・⑤・マヨネーズと食塩を混ぜ合わせ、タルタルソースを作る
- ⑦皿にサラダ菜・③・⑥の順で盛り付ける



【蓮根のきんぴら】

- ①蓮根は薄くイチョウ切りにする
- ②人参は薄くイチョウ切りにし、下茹でする
- ③板こんにゃくは短冊に切る
- ④①～③を調味料Aで煮詰める
- ⑤一味唐辛子・すりごま・ごま油を混ぜる



【南瓜のサラダ】

- ①南瓜は皮をむき、適度な大きさに切って下茹でする
- ②柔らかくなったら、温かいうちに潰しておく
- ③ロースハムは短冊に切り、さっと湯通しする
- ④胡瓜は輪切りにし、水にさらす
- ⑤すべての材料を合わせ冷蔵庫で冷やす



【りんごのタルト】

- ①材料Bを入れよく混ぜる
- ②人数分にまるめて、冷蔵庫で少しねかす
- ③クッキングシートで挟んでのばし、型に入れ形を整える
- ④オーブンで180℃15～20分焼く
- ⑤豆乳は温めておく
- ⑥卵黄・上新粉・砂糖をよく混ぜ、⑤を加えてさらに混ぜる
- ⑦⑥を火にかけ、とろみが出たら、バニラエッセンスを加える
- ⑧りんごは皮をむき乱切りにする
- ⑨⑧と砂糖をなべに入れ、加熱する
- ⑩キャラメル色になったらシナモンを加える
- ⑪④に⑦を入れ、⑩を盛り、ミントを飾る



今月のポイント

秋の食材はカリウムが高いです。  
下茹でを必ず行い、食べる量には気を付けましょう。

カリウム・リンの一日の目安量

カリウム ⇒ 2000mg以下  
リン ⇒ 体重×15mg以下



献立名	kcal	水分	タンパク	カリウム	リン	塩分
ご飯	336	120	5.0	58	68	0.0
チキン南蛮	270	67	11.9	234	125	1.0
蓮根のきんぴら	63	71	1.2	149	49	0.7
南瓜サラダ	85	57	2.3	229	57	0.5
りんごのタルト	163	52	3.0	120	76	0.4
合計	917	366	23.4	790	375	2.5