

第4例

セットメニュー



- トースト
- ポークビーンズ
- 巣ごもり卵
- 水菜のイタリアンサラダ
- コンソメスープ
- フルーツ盛合わせ
- 牛乳



ご飯に比べて、パン食は炭水化物が少なくなりがちですが、おかずやデザートに芋や果物を取り入れて、しっかり炭水化物を摂るようにしましょう。

● 第4例 朝食

主食《トースト》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
食パン	120g	6枚切り8枚	小麦
バター（有塩）	8g	大さじ2	乳
いちごジャム	15g	大さじ3	

主菜《ポークビーンズ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
豚もも肉	40g	160g	鶏肉
塩	0.32g	適量	
こしょう	0.03g	適量	
赤ワイン	2g	大さじ1/2	
じゃがいも	40g	1個	
たまねぎ	16g	1/4個	
サラダ油	4g	大さじ1強	大豆
大豆（水煮）	20g	80g	大豆
赤いんげん豆（水煮）	10g	40g	
トマトホール缶	30g	1/3缶	
ケチャップ	8g	大さじ2強	
ウスターソース	4g	大さじ1弱	小麦
砂糖	2g	大さじ1	
ブイヨン	65cc	260cc	鶏肉
パセリ（乾）	0.1g	少々	

- ① 豚もも肉は1～2cm幅に切り、塩こしょうをふる。じゃがいも、たまねぎは豆類とおなじくらいの大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ③ たまねぎが透き通ったら、大豆、赤いんげん豆、赤ワイン、トマト缶、調味料、ブイヨンを加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、パセリをちらす。

汁物《コンソメスープ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
キャベツ	20g	大1枚	
ハム	5g	1枚	豚肉
ブイヨン	150cc	600cc	鶏肉
塩	0.1g	0.4g	
こしょう	0.02g	0.08g	
パセリ（乾）	0.1g	0.4g	

《牛乳》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
牛乳	206g	800cc	乳

副菜《菜ごもり卵》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
ほうれん草	50g	1袋	
にんじん	10g	1/3本	
まいたけ	10g	1/2袋	
塩	0.5g	適量	
こしょう	0.05g	適量	
サラダ油	3g	大さじ1	大豆
卵	50g	4個	鶏卵

- ① ほうれん草は3cm幅に切り、さっと茹でておく。にんじんは細切り、まいたけは軸をのぞきほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、にんじん、まいたけを炒め、さらにほうれん草を加えて炒め、塩、こしょうする。
- ③ 炒めた野菜に4つのくぼみをつくり、卵を1つずつ割り入れ蓋をして卵に火を通す。

副菜《水菜のイタリアンサラダ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
水菜	25g	100g	
レタス	20g	2枚	
トマト	20g	1/2個	
パプリカ（黄）	8g	1/6個	
にんじん	4g	1/5本	
フレンチドレッシングりんご酢風味	10.8g	43.2g	

全国1位の生産量の水菜には鉄分やビタミンCなど豊富な栄養素たっぷり！早獲りなので柔らかくサラダにぴったりです。



《フルーツ盛合わせ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
グレープフルーツ	40g	8切れ	
ぶどう（巨峰）	30g	12粒	

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1,035	43.1	42.7

第4例

セットメニュー



- ご飯
- 鶏肉のカシューナッツ炒め
- れんこん餅
- トマトのポン酢和え
- 春雨スープ
- 杏仁豆腐



試合の前や当日は、消化に時間のかかる脂質は控えめにしたいところです。油が多くなりがちな中華の献立でも、鶏むね肉を用いたり、ノンオイルの副菜を組合せることで脂質をおさえた献立となります。

第4例 夕食

主食《ご飯》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
精白米	135g	4合弱	

主菜《鶏肉のカシューナッツ炒め》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
鶏むね肉	90g	360g	鶏肉
清酒	6g	大さじ1と1/2	
しょうゆ	3g	小さじ2	小麦、大豆
しょうが	1.5g	1かけ	
片栗粉	10g	大さじ4	
サラダ油	8g	大さじ2と1/2	大豆
生カシューナッツ	30g	1カップ	カシューナッツ
たまねぎ	60g	大1個	
パプリカ（赤）	25g	1/2個	
ピーマン	25g	1/2個	
たけのこ（水煮）	40g	160g	
水	45g	180cc	
塩	0.9g	小さじ1弱	
しょうゆ	3g	小さじ2	小麦、大豆
砂糖	3g	大さじ1強	
片栗粉	3g	大さじ1強	

- ① 鶏肉は1.5cm角に切り、酒、しょうゆ、おろししょうがをもみ込む。たまねぎ、パプリカ、たけのこは小さめの一口大に切り、カシューナッツは油通しする。
- ② フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした鶏肉を炒める。火が通ったら野菜を加えて炒め、さらにカシューナッツを加えて炒めたら調味料を入れ炒め合わせる。とろみがついたら器に盛る。



果実のような食感のパプリカはサラダや炒め物はもちろん、甘みを生かしてムースやアイスクリームなどのデザートも作られています。

汁物《春雨スープ》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
鶏ガラだし	200cc	4カップ	鶏
春雨（乾）	8g	32g	
チンゲン菜	20g	1株	
にんじん	10g	1/4本	
生しいたけ	10g	2個	
清酒	5g	大さじ1強	
塩	0.8g	小さじ2/3	
こしょう	0.5g	適量	
ごま油	1g	適量	ごま

副菜《れんこん餅》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
れんこん	80g	小2節	
片栗粉	15g	大さじ6	
葉ねぎ	2g	適量	
塩	0.2g	適量	
しょうゆ	1g	適量	小麦、大豆
サラダ油	3g	大さじ1	大豆
しその葉	1g	4枚	
コチュジャン	4g	大さじ1	大豆

- ① れんこんは1/3をみじん切り、残りはすりおろす。葉ねぎは小口切りにする。
- ② すりおろしたれんこんの水気を軽く切り、ボールに入れる。みじん切りにしたれんこん、片栗粉を加えてよく混ぜる。さらに、しょうゆ、塩、こしょう、葉ねぎを加えて混ぜ、小判型にする。
- ③ フライパンに油を熱し、②のタネを入れる。中弱火で、両面に焼き色がつくまでじっくり焼く。

副菜《トマトのポン酢和え》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
トマト	40g	小1個	
ほうれん草	20g	2株	
えのきたけ	8g	1/3袋	
しらす干し	7g	28g	
ポン酢	5g	20g	小麦・大豆

- ① 春雨ははさみで長さを10cm程度に切る。チンゲン菜は3cm、にんじんは短冊切り、しいたけは石づきをとり薄切りにする。
- ② 鍋に鶏ガラだし、酒、①を加えて、具材に火を通す。塩、こしょうで味を調え、ごま油を少量垂らす。

《杏仁豆腐》

材料	1人分	4人分	アレルギー 原因物質
牛乳	100g	2カップ	乳
寒天	0.5g	2g	
砂糖	5g	大さじ2	
柿	15g	1/4個	
アーモンドエッセンス	少量	適量	アーモンド

- ① 鍋に牛乳、寒天を入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、寒天を煮溶かす。砂糖を加え、アーモンドエッセンスを垂らす。
- ② 粗熱がとれたら①を型に流して固める。
- ③ 器に食べやすく切った②を入れ、小さく切った柿を添える。

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1,275	47.7	33.1