

## 第7例

# セットメニュー



- ご飯
- 肉豆腐
- ほうれん草としじみの  
辛子和え
- 温泉卵
- なめこのみそ汁
- フルーツ
- はちみつヨーグルト



しじみに含まれるオルニチンで前日の疲れを取り、ビタミンやミネラルなど栄養価の高い食材で作った朝食をしっかり摂りましょう。

## ● 第7例 朝食

### 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《肉豆腐》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
豚ばら薄切り	50g	200g	豚肉
サラダ油	3g	大さじ1	大豆
木綿豆腐	1/2丁	2丁	大豆
しらたき	40g	160g	
長ねぎ	20g	中1本	
にんじん	5g	中1/5本	
しょうゆ	13.5g	大さじ3	小麦・大豆
砂糖	5g	大さじ2強	
みりん	5g	大さじ1強	大豆
だし	80cc	カップ1と1/2	
絹さや	5g	200g	

- 豆腐は1丁を6等分に切る。(1人あたり3切れ目安)
- しらたきをざく切りにし、下茹でをして、長ねぎは斜め切りに、にんじんは短冊切りにしておく。
- 油をひき、豚ばら肉を炒め、しらたきと野菜を加えてだしと調味料で煮る。
- ③に豆腐を加え煮含める。
- 絹さやをさっと茹で、盛り付けた肉豆腐の上に飾る。

JA水戸オリジナルブランドの柔甘ねぎやめずらしい赤ねぎなど、全国3位の生産量だけではなく種類の豊富さも自慢できるものです。



1人分の栄養価		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1,099	40.7	37.2

### 副菜《ほうれん草としじみの辛子和え》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ほうれん草	50g	200g	
ひぬましじみ(むき身)	10g	40g	
辛子	0.2g	小さじ1/3	
水	0.4g	適量	
しょうゆ	4.5g	大さじ1	小麦・大豆
砂糖	0.7g	小さじ1	
だし	0.1g	適量	

- ほうれん草を3cm程度に切り、茹でる。
- しじみのむき身を茹でる。
- 辛子と調味料を混ぜる。
- ほうれん草、しじみを調味料で和え、盛り付ける。

涸沼では、大ぶりで身もぷっくりと食べ応えのある「ひぬまやまとしじみ」が獲れます。品質が良く栄養価も高いため、別名「涸沼の黒真珠」と呼ばれています。



### 副菜《温泉卵》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
温泉卵	1個	4個	鶏卵

### 汁物《なめこのみそ汁》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
なめこ	20g	1袋	
長ねぎ	10g	中1/2本	
みそ	8g	小さじ1と1/3	大豆
だし	150cc	600cc	

### 《はちみつヨーグルト》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
プレーンヨーグルト	100g	400g	乳
はちみつ	7g	大さじ1と1/3	
すりごま	1g	小さじ1と1/3	ごま

### 《フルーツ》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
梨	55g	中1個	

## 第7例

# セットメニュー

# 夕食

- ドライカレー風ライス
- 鶏ときのこのトマト煮
- チンゲン菜とぶなしめじのソテー
- 生野菜サラダ
- コンソメスープ
- オレンジゼリー



たんぱく質を構成するアミノ酸を多く含んだ鶏肉は、疲労回復に最適です。

ドライカレーやきのこ、野菜たっぷりの食材豊富な楽しい献立です。

## ● 第7例 夕食

### 主食《ドライカレー風ライス》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	4合弱	
ツナ缶	25g	中1缶	
たまねぎ	25g	100g	
パプリカ(赤)	13g	52g	
ピーマン	5g	20g	
ケチャップ	6g	24g	
カレー粉	0.25g	小さじ1/2	
塩	0.2g	小さじ1/6	
サラダ油	1.2g	小さじ1強	大豆

- ① ツナ缶とみじん切りにしたパプリカ、たまねぎを油で炒め、塩、カレー粉、ケチャップ少々で味を調える。
- ② 炊いたご飯に①のをせる。

### 副菜《チンゲン菜とぶなしめじのソテー》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
チンゲン菜	70g	300g	
ぶなしめじ	10g	40g	
ベーコン	5g	1枚	卵・乳・豚肉 ゼラチン・大豆
サラダ油	0.8g	小さじ3/4	大豆
塩	0.3g	適量	
こしょう	0.06g	適量	
オリーブ油	少々	適量	

- ① チンゲン菜は2～3cm程度に切り、熱湯に塩少々とサラダ油少々を加えさっと茹でる。
- ② 短冊に切ったベーコンとしめじを炒め、湯をきったチンゲン菜とともに炒め、塩こしょうする。
- ③ 器に盛り付けたら、香りづけのオリーブ油を適量回しかける。



生産量日本一のチンゲン菜は、中華料理によく使われますが、鍋にしても煮崩れしにくく応用のきく野菜です。

### 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
絹さや	7g	30g	
にんじん	5g	20g	
ブイヨン	180cc	720cc	乳・小麦・鶏肉・大豆
塩	0.2g	適量	
こしょう	1g	適量	

#### 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1,167	42.8	36.5

### 主菜《鶏ときのこのトマト煮》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
鶏もも肉	120g	480g	鶏肉
塩	0.5g	小さじ1/3	
こしょう	0.05g	適量	
小麦粉	4g	大さじ2	小麦
サラダ油	4g	大さじ1と1/2	大豆
たまねぎ	30g	中1/2個	
ぶなしめじ	30g	1パック	
マッシュルーム(生)	6g	2個	
にんにく	1.3g	小さじ1強	
オリーブ油	2.6g	小さじ2強	
トマト缶	100g	400g	
ブイヨン	65cc	260cc	乳・小麦・鶏肉・大豆
塩	1.3g	小さじ1	
こしょう	0.03g	適量	
パセリ	0.1g	適量	

- ① 鶏肉に塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② サラダ油をひいたフライパンで、きつね色程度に両面焼く。
- ③ 浅鍋にオリーブ油をひき、みじん切りにしたにんにく、スライスしたマッシュルーム、ぶなしめじも加えて炒める。
- ④ ③にトマトの水煮、ブイヨンを加え煮込み、さらに②を加えて煮込む。塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、みじん切りしたパセリをちらす。

### 副菜《生野菜サラダ》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
キャベツ	35g	中1/6個	
紫キャベツ	2g	適量	
レタス	10g	2枚	
きゅうり	10g	中1/2本	
トマト	20g	中1/2個	
ホワイトアスパラガス	17g	4本	
紫たまねぎ	5g	20g	
わかめ(乾)	1g	4g	
和風ドレッシング 青じそ風味	10.1g	40.3g	小麦・大豆

### 《オレンジゼリー》

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
オレンジ	20g	80g	オレンジ
オレンジジュース	100cc	400cc	オレンジ
砂糖	4.5g	大さじ2	
粉ゼラチン	2.5g	10g	ゼラチン
ホイップクリーム	5g	適量	乳・大豆

- ① ゼラチンを大さじ2の水でふやかしておく。
- ② 鍋にオレンジジュース、砂糖、ゼラチンを加えて、火にかける。  
※ゼラチンは沸騰させないでよく溶かすこと
- ③ 氷水でボールの底を冷やししながら粗熱をとる。
- ④ 器に皮をむいたオレンジの果肉を入れ、さらにゼリー液を入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ホイップクリームを飾る。