

# ヘルシー献立 10月分

## 献立名 お弁当箱ランチ



1. こしょうごはん
2. だし巻き卵
3. 米粉天ぷら
4. コーヒーゼリー

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	626	kcal
たんぱく質	23.2	g
脂質	26.8	g
塩分相当量	1.4	g

### 1. こしょうごはん

材料 / 2人分	ピーマン	...	50g	こしょう	...	5g
	大根	...	10g	サラダ油	...	5g
	麦	...	60g	だし汁	...	
	米	...	90g	塩	...	
				薄口しょうゆ	...	5g

- 作り方
- ①大根、だし汁で茹でる。
  - ②油でピーマン、こしょう、①を炒める。塩ひとつまみ。
  - ③炊飯器で炊く。出来上がり。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
296kcal	6.8g	3.7g	0.5g

### 2. だし巻き卵

材料 / 2人分	卵	...	4個	大根おろし	...	20g	
	A	水溶き片栗粉	...	3g	めんつゆ	...	2g
		めんつゆ	...	15g	油	...	5g
		だし汁	...	50g	ゆず	...	
		塩	...	0.3g			

- 作り方
- ①溶いた卵の中にAの材料をすべて入れて、よくかき混ぜる。
  - ②大根はすりおろして、めんつゆと合わせる。
  - ③熱したフライパンに油をひき、①を少しずつ流し入れて、焼けた部分を巻きながらだし巻き卵を作る。
  - ④焼けた③を食べやすい大きさに切り、器に盛り②と柚子を添える。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
213kcal	15.1g	14.9g	0.8g

### 3. 米粉天ぷら

材料 1人分	ピーマン	...	20g	サラダ油	...	12g
	茄子	...	50g	米粉	...	10g
	ミニトマト	...	20g	塩	...	0.1g

- 作り方
- ①ピーマン、茄子を食べやすい大きさにカットする。
  - ②塩を入れた米粉に少量ずつ水を入れて混ぜ、どろっとする感じになる程度の揚げ衣を作る。(米粉:水の容量比目安=1:1)
  - ③①を②にくぐらせ、油で揚げる。  
器に盛りトマトを添える

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
85kcal	0.8g	6.1g	0.1g

※吸油量6gとして栄養計算

### 4. コーヒーゼリー

材料 6人分	コーヒー粉末	...	10g	生クリーム	...	30g
	アガー	...	10g	砂糖グラニュー糖	...	10g

- 作り方
- ①鍋で濃いめにコーヒー液を作る(目安:通常飲む場合の2倍くらいの濃さ。コーヒー粉末10gのときは、水480ccくらい。好みに調整する)。
  - ②①を火にかけて、沸騰したら弱火にして、アガーと砂糖を混ぜたものを少しずつ入れながら、混ぜ合わせる。2~3分そのままゆつくりかき混ぜる。
  - ③②を型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
  - ④固まったら生クリームをかけて、出来上がり。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
32kcal	0.5g	2.1g	-g