

10月

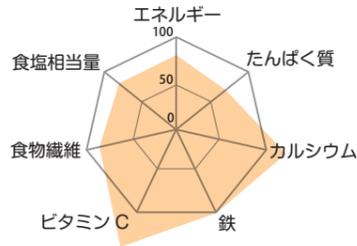
2018.October



ごはん
★沢煮椀
焼きししゃも
ごま和え

●一食分の栄養価

- エネルギー (kcal)・・・ 450
- たんぱく質 (g)・・・ 17.1
- カルシウム(mg)・・・ 275
- 鉄 (mg)・・・ 3.0
- ビタミンC(mg)・・・ 31
- 食物繊維 (g)・・・ 4.5
- 食塩相当量 (g)・・・ 2.2



一口メモ

沢煮椀の「沢」には、「たくさん」という意味があります。数種類の野菜やきのこ、豚肉等が入った具だくさんのすまし汁で、食物せんいがたっぷり摂れます。



10月

月

火

水

木

金

土

日

1	2	3	4	5	6	7
8 体育の日	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

2018. 10月の料理 [4人分]

★沢煮椀

		●下ごしらえ
豚肉	60g	一口大に切り、酒を振っておく
油揚げ	2枚	湯をかけ油抜きし、細切り
こんにゃく	80g	短冊切り
ごぼう	80g (1/3本)	ささがきにし、水にさらしておく
大根	120g	短冊切り
にんじん	60g (1/2本)	千切り
干しいたけ	4g	水で戻し、千切り
ねぎ	20g (2本)	小口切り
淡口しょうゆ	大さじ2	
酒	小さじ1	
塩こしょう	少々	
だし昆布	2g	水につけて、しばらくおく
だしかつお	8g	
水	800ml	

●焼きししゃも

ししゃも	8匹
すだち	2個

●ごま和え

にんじん	60g (1/2本)
小松菜	140g (3~4株)
濃口しょうゆ	小さじ1
白ごま	小さじ1



作り方

- 1 だし昆布とだしかつおで混合だしをとる。
- 2 だし汁を沸騰させ、豚肉をほぐしながら入れる。
- 3 こんにゃく・ごぼう・大根・にんじん・干しいたけを入れる
- 4 野菜がやわらかく煮えてきたら、油揚げを入れる。
- 5 味を調えたら、ねぎを入れて仕上げる。

調理のポイント

野菜の長さや太さを切りそろえることで、見た目も美しく、食べやすくなります。

