

# 12月

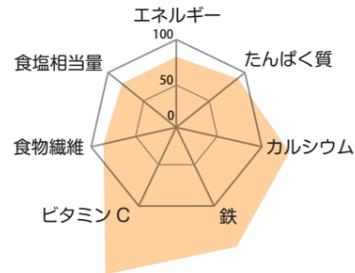
2018.December



ごはん  
 ★かぼちゃのみそ汁  
 ★即席漬け  
 厚焼き卵  
 味付けのり

●一食分の栄養価

エネルギー (kcal) … 486  
 たんぱく質 (g) …… 21.8  
 カルシウム (mg) …… 310  
 鉄 (mg) …… 4.6  
 ビタミンC (mg) …… 35  
 食物繊維 (g) …… 4.1  
 食塩相当量 (g) …… 1.9



一口メモ

かぼちゃのほんのりした甘みのあるみそ汁です。野菜もとれて、寒い季節に体も温まる一品です。

## 12月

月

火

水

木

金

土

日

26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 <small>食育の日</small>	20	21	22 <small>冬至</small>	23 <small>天皇誕生日</small>
24 <small>振替休日</small> / 31	25	26	27	28	29	30

2018. 12月の料理 [4人分]

## ★かぼちゃのみそ汁

油揚げ	1枚	湯をかけ油抜きし、短冊切り
かぼちゃ	120g	角切り
しめじ	40g (1/2パック)	石づきをとり、小房に分ける
白菜	60g (1枚)	短冊切り
ねぎ	20g (2本)	小口切り
赤味噌	大さじ1	
白味噌	小さじ1	
煮干	8g	
水	800ml	

### ●下ごしらえ

## ★即席漬け

きゅうり	80g (1本)
キャベツ	100g (大2枚)
塩昆布	4g

## ●厚焼き卵

卵	4個
ちりめん	40g
油	10g



### 作り方

- 1 煮干でだしをとる。
- 2 だし汁を沸かし、かぼちゃ、油揚げ、しめじ、白菜を入れる。
- 3 野菜がやわらかくなったら、味噌を入れて味を調える。
- 4 ねぎを入れ、一煮立ちさせて仕上げる。

### 調理のポイント

かぼちゃは煮崩れしやすいので、加熱しすぎないように注意してください。

