

《主食》 ごはん 1人130gずつ 【エネルギー：218kcal、塩分：0g】

《主菜》 鶏肉のトマトパン粉焼き

【エネルギー：170kcal、塩分：0.9g】

《材料》

鶏もも肉.....4切(1切約70g)  
小麦粉.....小さじ2  
オリーブ油.....大さじ1  
レタス(付け合せ)...60g

トマトパン粉

パン粉.....30g  
粉チーズ.....大さじ1  
ケチャップ.....大さじ4  
鶏ガラスープの素(顆粒)  
.....小さじ1/2

《作り方》

ビニール袋に■を入れてよく混ぜ合わせたら、4等分しておく。  
バットに鶏肉を並べ、フォークで刺し、熱を通りやすくする。小麦粉  
を薄くまぶしておく。

付け合せのレタスはよく洗って食べやすい大きさに手でちぎる。

の鶏肉の片面に のトマトパン粉を平らにのせる。

フライパンにオリーブ油を入れて弱火で熱する。 のパン粉側を下  
にして軽く焼き色が付くまで焼く。 焦がさないよう火加減に  
注意！

焼き色が付いたらひっくり返し、鶏肉の上にアルミホイルを被せて  
反対側も弱火で焼く。中に火が通るまでじっくり焼く。

皿にトマトパン粉が上になるように を盛り、 を添えたら出来上  
がり。

《副菜》 キラキラジュレサラダ

【エネルギー：22kcal、塩分：0.6g】

《材料》

ミニトマト...8個(1人2個) パプリカ(黄)...60g  
きゅうり.....60g ブロッコリー.....80g

コンソメジュレ  
顆粒コンソメ...小さじ2  
クリアガー.....7g  
水.....260cc

《作り方》

小鍋に分量の水を入れ、火にかける。コンソメとクリアガーを少しずつ加え、泡  
だて器で良く混ぜながら溶かす。バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。  
野菜はよく洗う。ブロッコリーは小房に分けて好みの固さに茹でる。ミニトマト  
は半分、パプリカは一口大、きゅうりは乱切りにする。

のジュレが固まったら冷蔵庫から取り出す。フォークを使い、ひっかくように  
ジュレを崩す。

器に を盛り、 を上からかけたら出来上がり。

《汁物》 天の川スープ

【エネルギー：45kcal、塩分：1.2g】

《材料》

オクラ.....4本 コーン.....75g かつお節...12g 薄口しょうゆ...26g  
にんじん...60g たまねぎ...100g 水.....700ml

《作り方》

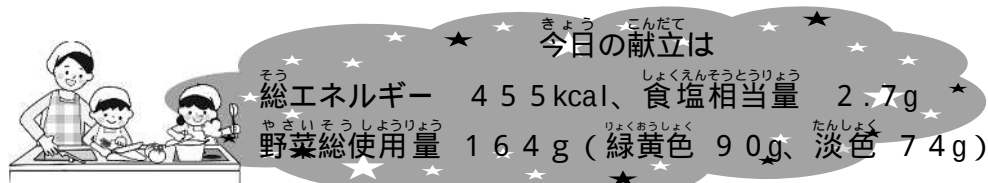
野菜類はよく洗う。オクラは5mm幅位、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切  
りにする。お茶パックにかつお節を入れておく。

鍋に分量の水とにんじんを加え、火にかける。沸騰したらかつお節を入れたお茶  
パックを入れて1分たったら取り出す。

に玉ねぎを加え、にんじんと玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。

が煮えたらオクラとコーンを加えてひと煮立ちさせたら火を止め、調味料を加え  
て味を調える。

粗熱がとれたら鍋ごと氷水で冷やす。スープが冷えたら器に盛り付け出来上がり。



今日の献立は

総エネルギー 455kcal、食塩相当量 2.7g

野菜総使用量 164g(緑黄色 90g、淡色 74g)