

ねずこん御膳レシピ

献立内容	主 食	飲み物	主 菜
	五穀米ごはん	牛乳	信州白鶏のふじりんごソースがけ
	副 菜	汁	その他(果物・デザート)
	ねずみ大根干しとツナのあえもの	ねずこん汁	あんずっこゼリー

使用した 地場産物 または 加工食品	五穀米(県産)	ねずみ大根(坂城産)	使用した食材・地場産物の数を 記入してください(米、牛乳含む)。	
	豆腐(坂城産大豆)			
	信州白鶏(安曇野産)	えのき(千曲市産)	総食材 使用数	29
	ふじりんごジャム(坂城産)	あんずっこゼリー(千曲市)	地場産物 使用数	坂城産4
	ねずみ大根干し(坂城産)			

栄養価 献立として出されるもの(対象とした学年) 総てを含んだ数値を記入してください。

エネルギー	685 kcal	マグネシウム	102mg	ビタミンB2	0.47mg
たんぱく質	27.9	鉄	2.3mg	ビタミンC	12mg
脂質	21.4	亜鉛	3.5mg	食物繊維	4.2g
脂質	28%	ビタミンA	371μgRE	食塩相当量	2.4g
カルシウム	341mg	ビタミンB1	0.23mg		

地場産物(加工食品を含む)には、○印を付けてください。(上記の「地場産物」と合致するようお願いいたします。)

献 立	材 料 名	分量(g)	作 り 方
五穀米ごはん	精白米 押し麦 きび 赤米 紫米	6 6 . 5 4 . 5 0 . 5 1 . 0 1 . 0	① 米は洗って水を切る。 ② 水分を入れ、20分浸漬し炊く。
信州白鶏のふじりんごソースがけ	鶏もも肉 酒 塩 濃い口しょうゆ ○ふじりんごジャム 三温糖 でんぷん 水	6 0 . 0 1 . 0 0 . 2 3 . 0 2 . 0 1 . 4 0 . 8 1 1 . 0	① 鶏肉に酒をふり、塩をして焼く。 ② たれを作る。 濃い口しょうゆ、三温糖、りんごジャムの順に入れ煮ていき水溶きでんぷんでとろみをつける。 ③ 焼いた鶏肉にかける。
ねずみ大根干しとツナの和え物	○ねずみ大根干し ツナフレーク 人参 きゃべつ ほうれんそう 白ごま 三温糖 薄口しょうゆ 米酢	4 . 0 1 0 . 0 5 . 0 2 5 . 0 1 5 . 0 1 . 5 0 . 6 2 . 0 2 . 0	① 切り干し大根はねずみ大根のため辛味があるのでよく茹でこぼしてから水洗いして冷やす。 ② 人参は千切り、きゃべつは短冊ほうれんそうは3センチにカットして茹でて水で冷やす。 ③ 白ごまは炒しておく。 ④①②にツナ、炒ったごまを入れさらに調味料を加え和える。
ねずこん汁	○ねずみ大根 ○豆腐 星なると 人参 えのきだけ きぬさや みつば だしこんぶ かつおぶし 酒 塩 薄口しょうゆ 水	7 . 0 3 0 . 0 7 . 0 1 0 . 0 1 0 . 0 3 . 0 2 . 0 0 . 5 2 . 0 0 . 8 0 . 3 2 . 5 1 2 0	① ねずみ大根は早めにおろして辛味をとばす。そしてさらに水にさらす ② 出し汁に人参、えのき、なると豆腐の順に入れ煮る。 ③②にきぬさやと水にさらしたおろしねずみ大根を入れる。 ④調味料を入れて、みつばも入れて味を調える。 ねずみ大根は辛いので早めにおろすと辛味が飛びます。小学1年生の味覚に合わせて量を決めました。
あんずっこゼリー	あんずっこゼリー	6 0	
牛乳	牛乳	2 0 6	

※ 記入しきれない場合はこのページをコピーするなどして追加してください。