

～野菜たっぷり技ありメニュー～



本日の野菜
約 200g 使用

《ご飯》

《チンジャオロース》

食塩相当量 1.0g

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
牛もも肉	40		1				
塩	0.1						
こしょう	1						
酒	2						
片栗粉	2						
ピーマン	20					○	
赤パプリカ	20					○	
茹でたけのこ	40					0.1	
おろしにんにく	0.5						
生姜	1						
オイスターソース	4						0.1
醤油	3						
鶏がらスープ	10						
油	5				0.5		
合計			1.0		0.5	0.2	

【作り方】

- ①牛もも肉は細切りにし、塩・こしょう・酒で下味をつけます。
- ②ピーマン、赤パプリカ、茹でたけのこも細切りにします。
- ③フライパンに油をしき、おろしにんにくとみじん切りにした生姜を入れ加熱します。牛もも肉に片栗粉をまぶし、炒めます。
- ④茹でたけのこを加え、調味料Aで調味します。
- ⑤最後にピーマンとパプリカを加え軽く炒めます。

鶏ガラスープの作り方

材料

- 水 1.5L
- 鶏ガラ 1羽
- 残り野菜 (例:ねぎ、玉ねぎ、人参、キャベツ、生姜など)

1.5Lの水に、鶏ガラ1羽と残り野菜をいれ加熱します。最初は中火、煮立ってきたら弱火にし、グラグラと沸かないように注意して、アクを取りながら約1時間程度煮込み、ガーゼなどで濾します。

【作り方】

- ①えびに塩・こしょうと酒で下味をつけ、片栗粉をまぶします。
- ②フライパンに半量のごま油をしき、おろしにんにくとみじん切りにした生姜を加え加熱します。
- ③みじん切りにした白ネギを炒め、残りのごま油と①を加え調味料Bで調味します。
- ④5cm幅に水菜を切り、付け合わせにします。

《エビチリ》

食塩相当量 0.5g

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
えび	60		0.6				
塩	0.1						
こしょう	少々						
酒	2						
片栗粉	0.5						
ごま油	3				0.3		
生姜	0.5						
おろしにんにく	0.5						
白ねぎ	30					0.1	
ケチャップ	7						0.1
砂糖	0.5						
醤油	2						
豆板醤	適量						
鶏がらスープ	20						
水菜	10					○	
合計					0.2	0.1	0.1

《チンゲン菜とトマトの卵スープ》

食塩相当量 1.0g

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
卵	20		0.4				
チンゲン菜	15					○	
豆もやし	15					○	
トマト	20					○	
塩	0.8						
こしょう	少々						
薄口醤油	1						
鶏がらスープ	150						
合計						0.2	

【作り方】

- ①チンゲン菜とトマトは一口大に切ります。
- ②鶏ガラスープにチンゲン菜を入れて加熱します。
- ③豆もやしを加え、塩、こしょう、薄口醤油で調味します。
- ④溶き卵を加え軽くかき混ぜます。
- ④最後にトマトを加えます。

《干し大根の中華風酢の物》

食塩相当量 0.4g

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
干し大根	8						○
人参	10						○
きくらげ	3						○
大葉	1						
酢	8						
砂糖	2						0.1
塩	0.2						
うす口醤油	1						
ごま油	1				0.1		
ごま	0.5					○	
合計					0.1	○	0.1

【作り方】

- ①干し大根ときくらげを水で戻し茹でます。
- ②人参を細切りにして、塩もみします。
- ③大葉は細切りにします。
- ④合わせ酢を作り、材料と混ぜ合わせます。
- ⑤ごまをふりかけます。

《杏仁豆腐》

食塩相当量 0g

食品	分量(g)	表1	表2	表4	表5	表6	調味料
牛乳	50			0.4			
低カロリー甘味料	7						
アーモンドエッセンス	適量						
粉ゼラチン	0.5						
いちご	5		○				
合計			○	0.4			

【作り方】

- ①鍋に牛乳、低カロリー甘味料、アーモンドエッセンスを入れ加熱します。
- ②沸騰する手前で粉ゼラチンを加え、火をとめます。
- ③容器に流し入れ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やします。
- ④いちごを半分に切り盛り付けます。

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩相当量
合計	◎	○	2.0	0.4	1.0	0.7	0.3	2.9g



今回は中華料理にしてみました。

献立のテーマは「野菜たっぷり技ありメニュー」ということで、主菜・汁物・副菜のすべてに野菜をたっぷり使っています。中華料理は油が多くないためエビチリは揚げずに炒めて作った技ありメニューです。たけのこや干し大根など噛み応えのある食材を使用したので、参加された方からは「あごが疲れるわー。でもこれが良いってことだね」などコメント頂き、よく噛むことの大切さもお伝えすることが出来たのではと思っています。
デザートは、人工甘味料を使用して低エネルギーに仕上げたとろとろの杏仁豆腐でした。食器やランチョンマットも中華風にしていつもの違う雰囲気皆さんに喜んで頂きました。