

あさりと菜花のパスタ

平成27年4月育てる会・流山

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳	青群 野菜・果物・海草・茸	黄群 穀類・芋・調味料など
あさりと菜花のパスタ	あさり 20	菜花 10 エリンギ 15 葉ねぎ 5 にんにく 2 たけのこ 15	スパゲティ 27 白ワイン 2 赤唐辛子 少々 オリーブ油 2 しそ油 2 A コンソメ粉 適量 帆立だし 適量 塩・胡椒 2 濃口醤油 2
ぶりの照焼き 野菜の甘酢つけ	ぶり 45	キャベツ 70 赤ピーマン 10 セロリ 10 玉ねぎ 25 レモン汁 2	塩・酒 少々 ぶりたれ 酒 1 みりん 1 醤油 1 生姜 少々 甘酢 りんご酢 20 砂糖 5 レモン汁 2
オムレツ	牛乳 10 辛子明太子 10 鶏卵 50 プロセスチーズ 9	レタス 5 ミニトマト 10 パセリ 0.5	じゃがいも 50 長いも 20 塩 少々 バター 1
にんじんポタージュ	牛乳 50	玉ねぎ 25 人参 40 パセリ 少々	白米(生) 3 バター 1 コンソメスープ 150
付け合わせ 果物	さるえび 2	いちご 40 キウイフルーツ 30	

【 作り方 】

あさりと菜花のパスタ

- ① 菜花は固めに茹でる、エリンギは適当な大きさに、葉ねぎは小口切りにするたけのこも切っておく。
- ② 冷めたフライパンにしそ油、赤唐辛子、にんにくを入れ火にかけ香りを出す、
- ③ ②にあさりと白ワインを入れ、酒蒸しにする、あさが開いたら調味料A Aを入れひと煮立ちさせ、①を加え
- ④ 炒め合わせた③に固めに茹でたパスタを入れ、ソースと絡める、盛り付け、残りの葉ねぎを散らす。

ぶりの照焼きと野菜の甘酢つけ

- ① ぶりに塩・酒をふって置く フライパンにぶりの皮の方から焼く、8分目焼けたら、裏返す、たれを合わせて置き
- ② 焼けたら、たれをフライパンの鍋肌から回し入れる、ぶりに絡ませる。
- ③ 野菜はそのまま蒸し器で蒸す、野菜はざく切りにして甘酢に漬けておく。

オムレツ

- ① じゃがいもは蒸して、皮をむき薄切りにする。辛子明太子は皮からだしておく。
- ② すりおろした長いも、溶き卵、牛乳と塩少々を加え、しっかり混ぜあわせる。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ、②の2/3を流し入れ、半熟のスクランブルエッグ状にする。
- ④ ③に①とチーズをトッピングし残りの②を流し入れ半分に切ったミニトマトを乗せる。
- ⑤ フタをして更に弱火で3分程蒸し焼きにし、人数分に切り分け盛り付ける。

にんじんのポタージュ

- ① 材料は全部薄切りにする、鍋にバター1/2と玉ねぎを入れ、軽く炒め煮にする。
- ② ①がしんなりしたら白米(生)と人参、コンソメスープ130gを入れ蓋をして煮込む。
- ③ ②が煮崩れたらミキサーにかけ、牛乳・バターを入れひと煮立ちさせ塩・胡椒で味を整える。

栄養計算表　【 あさりと菜花のパスタ 】

作成：平成27年4月5日

食品番号	成　　　分　→	分	使用量	蛋白質	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンD	鉄	ビタミンA	ビタミンC	カリウム	カルシウム	リン	食物繊維	炭水化物	脂質	エネルギー	脂肪酸n-3	脂肪酸n-6
入　力	食　品　名　↓	類	(g)	30(g)	0.4(mg)	0.5(mg)	6(mg)	2(μ g)	4(mg)	210(μ g)	40(mg)	1300(mg)	300(mg)	400(mg)	10(g)	84(g)	16(g)	600(Kcal)	(g)	(g)
10241	ぶり・成魚・生	I	45	9.63	0.1035	0.162	4.275	3.6	0.585	22.5	0.9	171	2.25	58.5	0	0.135	7.92	115.65	1.5075	0.1665
10204	からし明太子	I	10	2.1	0.034	0.033	1.99	0.1	0.07	4.1	7.6	18	2.3	29	0	0.3	0.33	12.6	0.101	0.007
10281	あさり・生	I	20	1.2	0.004	0.032	0.28	0	0.76	0.8	0.2	28	13.2	17	0	0.08	0.06	6	0.006	0.002
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0	4	0	0
12004	鶏卵・全卵、生	I	50	6.15	0.03	0.215	0.05	0.9	0.9	75	0	65	25.5	90	0	0.15	5.15	75.5	0.085	0.745
13003	牛乳(普通牛乳)	I	60	1.98	0.024	0.09	0.06	0.18	0	22.8	0.6	90	66	55.8	0	2.88	2.28	40.2	0.012	0.06
13040	プロセスチーズ	I	9	2.043	0.0027	0.0342	0.009	0	0.027	23.4	0	5.4	56.7	65.7	0	0.117	2.34	30.51	0.0153	0.0351
6150	たけのこ・若茎、ゆで	II	15	0.525	0.006	0.0135	0.09	0	0.06	0.15	1.2	70.5	2.55	9	0.495	0.825	0.03	4.5	0	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	50	0.3	0.025	0.02	0.35	0	0.1	380	2	140	14	12.5	1.35	4.55	0.05	18.5	0	0.015
6201	なばな・和種・花らい・茎、生	II	10	0.44	0.016	0.028	0.13	0	0.29	18	13	39	16	8.6	0.42	0.58	0.02	3.3	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	10	0.11	0.007	0.005	0.08	0	0.04	8	3.2	29	1.2	2.9	0.14	0.72	0.01	2.9	0	0.002
6247	赤ピーマン・果実、生	II	10	0.1	0.006	0.014	0.12	0	0.04	8.8	17	21	0.7	2.2	0.16	0.72	0.02	3	0	0
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	5	0.025	0.002	0.002	0.02	0	0.01	0.05	0.55	9	1.55	1.3	0.11	0.36	0.005	1.4	0	0
6239	パセリ・葉、生	II	1	0.037	0.0012	0.0024	0.012	0	0.075	6.2	1.2	10	2.9	0.61	0.068	0.082	0.007	0.44	0	0
6061	キャベツ・結球葉、生	II	70	0.91	0.028	0.021	0.14	0	0.21	2.8	28.7	140	30.1	18.9	1.26	3.64	0.14	16.1	0.007	0.007
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	50	0.5	0.015	0.005	0.05	0	0.1	0	4	75	10.5	16.5	0.8	4.4	0.05	18.5	0	0.01
6119	セロリー・葉柄、生	II	10	0.1	0.003	0.003	0	0	0.02	0.4	0.7	41	3.9	3.9	0.15	0.32	0.01	1.5	0	0.003
6223	にんにく・りん茎、生	II	2	0.12	0.0038	0.0014	0.014	0	0.016	0	0.2	10.6	0.28	3	0.114	0.526	0.026	2.68	0.0008	0.0074
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	5	0.07	0.005	0.005	0.02	0	0.05	10	1.05	24.5	2.9	2.05	0.095	0.165	0.005	0.8	0	0
7012	いちご・生	II	40	0.36	0.012	0.008	0.16	0	0.12	0.4	24.8	68	6.8	12.4	0.56	3.4	0.04	13.6	0.008	0.012
7054	キューフルーツ・生	II	30	0.3	0.003	0.006	0.09	0	0.09	1.8	20.7	87	9.9	9.6	0.75	4.05	0.03	15.9	0.012	0.003
7156	レモン・果汁、生	II	2	0.008	0.0008	0.0004	0.002	0	0.002	0.02	1	2	0.14	0.18	0	0.172	0.004	0.52	0.0002	0.0004
8025	エリンギ・生	II	15	0.54	0.021	0.042	1.215	0.27	0.045	0	0	69	0.15	18	0.645	1.11	0.075	3.6	0	0.0255
1063	マカロニ・スパゲテ・乾	III	27	3.51	0.0513	0.0162	0.621	0	0.378	0.27	0	54	4.86	35.1	0.729	19.494	0.594	102.06	0.0162	0.2862
1088	水稻めし・精白米	III	3	0.075	0.0006	0.0003	0.006	0	0.003	0	0	0.87	0.09	1.02	0.009	1.113	0.009	5.04	0	0.003
2023	やまのいも・ながいも・生	III	20	0.44	0.02	0.004	0.08	0	0.08	0	1.2	86	3.4	5.4	0.2	2.78	0.06	13	0.002	0.014
14001	オリーブ油	III	2	0	0	0	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	2	18.42	0.012	0.1328
14017	有塩バター	III	2	0.012	0.0002	0.0006	0	0.012	0.002	10.2	0	0.56	0.3	0.3	0	0.004	1.62	14.9	0.0056	0.0372
20009	しそ油	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	1.1988	0.2664

I　群　合　計	I	196	24	0	1	7	5	3	149	9	391	308	336	0	4	18	284	必須脂肪酸比率 M6/N3　　0.6	
Ⅱ　郡　合　計	Ⅱ	325	4	0	0	2	0	1	437	119	836	104	122	7	26	1	107		
Ⅲ　郡　合　計	Ⅲ	56	4	0	0	1	0	0	11	1	141	9	42	1	23	6	172		
総　合　計		577	32.6	0.45	0.76	10	5.1	4.47	595.99	130	1368.4	420.17	499.46	8	52.7	24.89	563.54	2.99	1.84