

2024年3月

炊込みご飯&ロールキャベツ

健康を育てる会・流山

献立	赤 群		青 群		黄 群		調味料等	
	魚・豆・肉・卵・乳	g	野菜・果物・海草・茸	g	穀類・芋	g		
炊込みご飯	海老	15	ひじき	10	ご飯	100	鶏がらスープ	
	あさり	5	人参	20				
	木綿豆腐	15	わかめ	2	みそ	10		
鰯照り焼き	ぶり	40	れんこん	20				
			さやえんどう	5				
ロールキャベツ	豚挽き肉	20	ミニトマト	10	トマトケチャップ	10		
	鶏挽き	15	キャベツ	50			中華スープ	
			玉葱	20				
	さるえび	1.5	マッシュルーム	15				
			トマト	20				
			ブロッコリー	30				
いりこ	いりこ	2			黒砂糖	2		
漬け物			蕪糠漬け	15				
			蕪の葉糠みそ漬け	15				
	花咲豆	15						
デザート			みかん	50				
			ココアミルク	10				
			アガー	1				
		129		293		122		

【 作り方 】

炊き込みご飯

- ① 米をとぎで、炊飯器のみずかげに、中華スープを入れ酒、醤油、塩を入れかき混ぜる。
- ② えび、あさり、ひじき、人参を上のにのせて、スイッチを入れる。
- ③ 炊きあがったら、よくかき混ぜる。