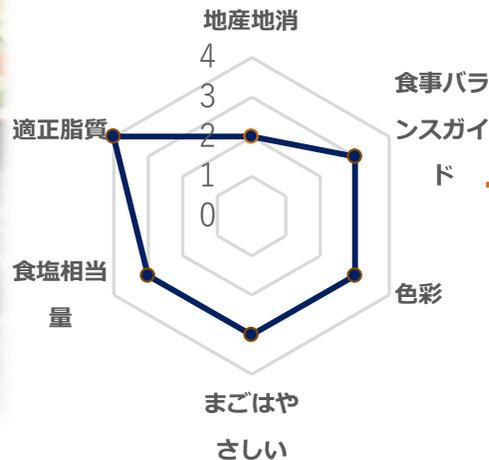


お母さんいつもありがとう！ ～父子で作るお手軽料理～



この食事は何点かな…？



鶏つくねの照り焼き

マヨネーズサラダ

豆乳味噌汁

フルーツポンチ

お母さん
ありがとう！



献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
643kcal	24.3g	16.4g	104.5g	2.6g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 荻野楓 長田愛加 小林みん (出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

<鶏つくねの照り焼き>

鶏ももひき肉	50g
はんぺん	20g
玉ねぎ	30g
しょうゆ	3g (小さじ1/2強)
みりん	3g (小さじ1/2強)
酒	3g (小さじ1/2強)
油	3g (小さじ1弱)
サラダ菜	10g
トマト	15g

- ①玉ねぎをみじん切りにする
- ②ボールにひき肉を入れ、はんぺんをつぶしながら肉とよく混ぜ合わせる。
- ③しょうゆ・みりん・酒を加えて、2つにまとめる。
- ④油をひいたフライパンで、こんがり焼きあげる。
- ⑤皿に盛り、サラダ菜とトマトを添える。



<マヨネーズサラダ>

ブロッコリー	40g
コーン(缶)	20g
マヨネーズ	6g
食塩	0.3g
こしょう	0.01g



- ①ブロッコリーを一口サイズに切る。
- ②①を茹でる。コーンは缶から取り出し、水気を切っておく。
- ③②をマヨネーズで和え、塩・こしょうを加えて味を整える。

<豆乳味噌汁>

キャベツ	40g
ズッキーニ	20g
にんじん	10g
にら	10g
かつおだし	100g
豆乳(無調整)	50g
味噌	9g



- ①キャベツ、ズッキーニ、にんじん、にらは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にかつおだしを入れ、野菜を入れて煮る。
*だし汁が少ないので蓋をして煮ること。
- ③野菜がやわらかくなったら、味噌を入れて溶かす。
- ④火を止めて、最後に豆乳を入れて混ぜる。
*沸騰させないこと。
- ⑤器に盛りつける。

<フルーツポンチ>

バナナ	20g
イチゴ	20g
キウイ	20g
ナタデココ	20g
三ツ矢サイダー	50g

- ①バナナ・キウイは皮をむき、イチゴはヘタを取って一口大に切る。
- ②ナタデココは水気を切る。
- ③デザートカップに①を盛り、サイダーを注いで完成！

