

食改伝達講習メニュー

～伝えたい たんごの味（子ども）～

おかわり～！！



主菜

アゴ（とびうお）のホイル焼き

材料（4人分）

アゴ	100g×4切れ
しいたけ	小8枚
玉ねぎ	200g
しめじ	80g
人参	40g
塩	2g
こしょう	3g
酒	大さじ2
バター	15g
レモン	1/2個

<作り方>

- ①アゴは3枚におろし、上身を使用する。
- ②アゴに塩、こしょうをして、酒をふりかける。
- ③アルミホイルに玉ねぎの薄切りをおき、アゴ、しいたけ、しめじ、人参の薄切り、バターを置いて、アルミホイルの口をとじ、オーブントースター又はグリルで焼く。
- ④焼けたらレモンを添える

1人分 I補給 - : 153 kcal 塩分 : 0.8g

副菜

切干大根と人参のナムル

材料（4人分）

切干大根	40g
人参	40g
きゅうり	40g
すりゴマ	10g
調味料	
酢	大さじ2
塩	2g
だし汁	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2

<作り方>

- ①切干大根はたっぷりの水につけて戻す。熱湯で5分程ゆで、ザルにとって冷まし、水気をしぼり適当な長さに切る。
- ②人参は千切りにして、さっと茹でる。
- ③きゅうりも、千切りにする。
- ④調味料をあわせ①②③を入れて和え、ゴマをちらす。

1人分 I補給 - : 58kcal 塩分 : 1.0g

汁物

トマトとニラのスープ

材料（4人分）

トマト	2個
ニラ	60g
卵	2個
水	4カップ
鶏がらスープの素	小さじ2
酢	大さじ2
豆板醤	8g

<作り方>

- ①トマトは横半分に切ってヘタと種を除き、一口大に切る。
ニラは3cmに切る。
- ②卵をときほぐす。
- ③鍋に分量の水と鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら①の野菜を加えてさっと煮る。
- ④酢と豆板醤を加えて混ぜ、沸騰したスープに②のとき卵をまわし入れる。

1人分 I補給 - : 74kcal 塩分 : 1.1g