



(1人前) エネルギー629kcal タンパク18.4質g 脂質7.9g 塩分3.6g 鉄分1.9mg

<材料・1人分>

栗おこわ(200g)

栗	20g
もち米	33g
精白米	55g

揚魚のあんかけ

白身魚	40g
小麦粉・揚げ油	
玉ねぎ	40g
人参	10g
ねぎ	5g
しょうゆ	5g
くず	2g
だし汁	60cc

小芋の煮付

小芋	70g
砂糖2g しょうゆ3cc だし汁	

ごまあえ

ほうれん草	80g
ごま	少々
しょうゆ	4cc

フルーツ

巨峰	80g
----	-----

揚魚のあんかけ

- 1 白身魚は水分をふき取り、薄く小麦粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- 2 玉ねぎ・人参・ねぎは千切りにする。だし汁に玉ねぎ・人参をいれ火を通し、しょうゆで味付けする。出来上がりにくずを水でといてとろみを付け、仕上がりにねぎをいれて①にかける。

<アドバイス>

魚のあんかけは、魚の切り身が小さくても野菜のあんをかけることで、エネルギーやタンパク量を増やさずに、見た目のボリュームと食物センイの量を増やしています。今回はタラを使用しましたが、サンマ1/3切、鯖40gなど青魚に替えてもおいしいです。鉄制限が必要と指導されている方は、「ごま和えのほうれん草」を「白菜の浸し」などに替えると鉄分1.3mg減らせます。