



(1人前) エネルギー599kcal タンパク18.4質g 脂質6.7g

<材料・1人分>

栗おこわ(200g)

栗	20g
もち米	33g
精白米	55g

焼魚のあんかけ

白身魚	80g
小麦粉・ひき油	
玉ねぎ	40g
人参	10g
ねぎ	5g
しょうゆ	5g
片栗粉	2g
だし汁	60cc

茶碗むし

卵	30g
エビ	15g
生しいたけ	小1枚
かまぼこ	薄切り1枚
みつば	3g
だし汁	90g
しょうゆ	1g
塩	0.8g

ごまあえ

ほうれん草	80g
しょうゆ4cc	ごま少々

フルーツ

梨	3/8個
---	------

焼魚のあんかけ

- 1 白身魚は水分をふき取り、薄く小麦粉をまぶしフライパンで焼く。
- 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。出来上がりに片栗粉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: 1切れでも野菜のあんの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1/2切れ鯖60gなど青魚に代えてもおいしいです。