

献立名		献立名 : 麦ごはん 牛乳 冬野菜チキンカレー かみかみサラダ ヨーグルト	
食品名	1人分	調理法及び留意事項	
ごはん	90.0	<p>&lt;冬野菜チキンカレー&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>玉ねぎは厚めのスライス、にんじんと大根はいちょう切り、じゃがいもは乱切り、れんこんは皮をむいて一口大、ほうれん草は2～3センチに切る。</li> <li>にんにくと生姜はみじん切りにする。</li> <li>鍋に油と2. を加えて熱し、鶏肉を炒める。</li> <li>3にじゃがいもとにんじん、れんこんを加えて炒める。</li> <li>4に玉ねぎと大根を加えて炒め、水を加える。</li> <li>野菜に火が通ったら、溶かしたルーを加える。</li> <li>ほうれん草を加え、野菜ジュースと粉チーズを加えてひと煮たちさせる。</li> </ol> <p>&lt;かみかみサラダ&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ごぼうは笹切り(又は千切り)、きゅうりは千切りにする。</li> <li>ごぼうともやしをそれぞれゆでて、水にさらし水気をきっておく。</li> <li>食材を合わせて、ドレッシングで和える。</li> </ol>	
大麦	9.0		
牛乳	206.0		
鶏もも肉	30.0		
玉ねぎ	48.0		
にんじん	25.0		
じゃがいも	36.0		
大根	36.0		
ほうれん草	12.0		
れんこん	12.0		
にんにく	0.6		
生姜	0.6		
サラダ油	0.6		
バーモント カレーフレーク	8.0		
福島地粉Fe カレールウ	8.0		
ハイグレード マイルドカレー	5.0		
野菜ジュース	6.0		
粉チーズ	1.2		
ごぼう	15.0		
きゅうり	12.0		
もやし	30.0		
千切りたくあん	6.0		
和風ドレッシング	4.8		
ヨーグルト	100.0		

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	830	キロカロリー	ビタミンA	402	μgRE
たんぱく質	29.1	g	ビタミンB1	0.38	mg
脂質	21.2	g	ビタミンB2	0.73	mg
カルシウム	469	mg	ビタミンC	43	mg
マグネシウム	87	mg	食物繊維	7.1	g
鉄	4.41	mg	食塩相当量	2.9	g
亜鉛	3.0	mg			

カレーに冬野菜(大根、ほうれん草、れんこん)を加えたことで、食べ応え満点、栄養バランス満点のカレーになります。  
かみかみサラダはごぼうとたくあんのコリコリとした歯ごたえがよくあごを使い食べ過ぎ防止になる一品です。

