



八月の献立

<夏野菜の彩りキーマカレー>

材料 1人分	
ごはん	150g
鶏ひき肉	30g
木綿豆腐	60g
たまねぎ	50g
しょうが	5g
にんにく	2g
油	3g
カレー粉	2g
ケチャップ	6g
ウスターソース	6g
塩	0.5g
有塩バター (つけ合わせ)	3g
おくら	1本
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
かぼちゃ	15g
油	3g

1人分の栄養量	
エネルギー	489kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	14.3g
食塩相当量	1.3g

作り方

- ①米は洗米して、浸水後炊く。
- ②たまねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。豆腐は水気をきっておく。
- ③鍋に油をいれ、しょうが、にんにくをいれて弱火にかけ、香りがでてきたらひき肉、たまねぎ、豆腐を加えて炒める。
※豆腐はひき肉のかさましなので崩す。
- ④調味料（カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・塩）を加え、汁気が少なくなるまで炒める。
- ⑤つけ合わせの野菜の準備をする。
おくら：塩（分量外）でもんで産毛をとる。
下茹でして縦半分にする。
かぼちゃ：火が通りやすいよう薄切りにする。
下茹でする。
パプリカ：食べやすい大きさに切る。
- ⑥⑤（おくら・かぼちゃ・パプリカ）を油で焼く。
- ⑦炊きあがったごはんにはバターを混ぜ合わせ、皿によそり、カレーとつけ合わせの野菜を添える。



1食分の栄養量

エネルギー	617kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	19.1g
食塩相当量	2.5g



<塩レモンのサラダ>

材料 1人分	
レタス	20g
ミニトマト	30g
きゅうり	20g
塩	少々
レモン汁	小さじ1/2

1人分の栄養量	
エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.4g

作り方

- ①レタスを食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは4等分に切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ②塩とレモン汁を混ぜ合わせておく。
- ③①と②をよく混ぜ合わせ、器によそる。



砂糖は寒天を溶けにくくする性質があるので、寒天を溶かしてから砂糖を加えます。

<牛乳かん>

材料 1人分	
牛乳	80ml
水	10ml
みかん缶果肉	20g
みかん缶汁	10ml
砂糖	小さじ1
寒天	1g

1人分の栄養量	
エネルギー	84kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	3.1g
食塩相当量	0.1g

作り方

- ①鍋に水、粉寒天を入れしっかりと煮溶かす。
- ②①に砂糖を加え、溶けたらあら熱をとって、みかん缶汁と牛乳をゆっくり注いで、混ぜ合わせる。
- ③バットに②を流し入れ、みかんを入れ、冷やし固める。



<卵スープ>

材料 1人分	
もやし	15g
卵	15g
乾燥わかめ	1g
コンソメの素	1g
こしょう	少々
水	100ml

1人分の栄養量	
エネルギー	29kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.6g
食塩相当量	0.7g

作り方

- ①卵は溶いておく。もやしは袋のまま上からたたき。乾燥わかめは水に戻しておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、コンソメの素ともやしを入れてもやしに火が通ったら、わかめを入れる。
- ③溶き卵を加え、こしょうで味を調える。

