

まいたけ <舞茸ごはん>

ざいりょう にんまえ <材料 1人前>

こめ	80 g	だし	1.5 g
まいたけ	25 g	酒	2 g
たけのこ	15 g	にんじん	10 g
しめじ	10 g	きぬさや	10 g
あぶらあ	10 g		
油揚げ			
きとう	3 g		
砂糖			
しょうゆ	3 g		
醤油			

こめ ふつう みず き
米は普通にとぎ、水を切ります。

たけのこ あぶらあ せんぎ
たけのこ、油揚げは千切りにします。

まいたけ
舞茸、しめじはいしづきを切り落とし2～3cmぐらいに細くほぐ
します。

ちょうみりょう きとう しょうゆ さけ ぐざい に
調味料(砂糖・醤油・だし・酒)で具材を煮ます。

にじる こめ すいはんき みずかげん ちょうせい た
煮汁と、といだ米を炊飯器に入れ水加減を調整して炊きます。炊き

あがったごはん ぐざい ま あ
あがったご飯と具材を混ぜ合わせます

この かた せんぎ はながた き
にんじんを好みの形(千切り・花形)に切ります。

きぬさや はゆがいて せんぎ
きぬさやはゆがいて千切りにします。

ぐざい ま あ はん かざ
具材を混ぜ合わせたご飯の上に、にんじん、きぬさやを飾ります。

舞茸ごはん 372 kcal Pr .9.5 g Fr .4.3 g 炭水化物 71.1 g
食塩相当量 1 g

< ロールキャベツ >



< 材料 1人前 >

・キャベツ	40 g	・酒	2 g
・豚ひき肉	20 g	・バター	1 g
・しいたけ	5 g	・ウスターソース	3 g
・にんじん	5 g	・ケチャップ	5 g
・玉ねぎ	10 g	・酒	2 g
・卵	5 g		
・コンソメ	1 g		

キャベツを固ゆでし、芯をそぎ落とします。

野菜（しいたけ・にんじん・玉ねぎ）をみじん切りにします。

豚ひき肉にみじん切りした野菜、溶き卵をいれ混ぜ合わせます。

キャベツを広げて具材をのせ、キャベツを破かないように巻きます。

お鍋に下味用の調味料（コンソメ・酒）と巻いたキャベツを入れ、ひたひたの水で煮ます。

別の鍋にバター、ウスターソース、ケチャップ、酒を入れひと煮たちしたら火を止めます。

ロールキャベツを皿にのせ、ソースをかけます。

ロールキャベツ 102 kcal Pr . 4.9 g Fr . 4.0 g
炭水化物 10.6 g 食塩相当量 1.2 g

はるま < 春巻き >

ざいりょう にんまえ < 材料 1人前 >

・カニ風味	15 g	・中華味	1 g
・春雨	5 g	・だし	0.5 g
・たけのこ	20 g	・春巻きの皮	2 枚
・エリンギ	20 g	・揚げ油	40 ml
・でんぷん	3 g		

春雨をひと煮立ちさせ、柔らかくなったらザルにとり水を切ります。
たけのこ、エリンギは千切りにします。

フライパンにたけのこ、エリンギを入れ弱火でしんなりするまで炒め
めます。しんなりしたところで、中華味、だし、春雨、カニ風味を入れ
味付けをし、ときでんぷんをからめます。

春巻きの皮に具材をのせ巻きます。最後にときでんぷんでとめ、低温
の油で色がつくまで揚げます。



春巻き 176 kcal Pr . 4.9g Fr . 7.5g 炭水化物 22.5g

食塩相当量 0.5g

ぎゅうにゅうかん
< 牛乳寒 >

ざいりょう にんまえ
< 材料 1人前 >

ぎゅうにゅう ・ 牛乳	100 ml	くだもの ・ 果物	てきりょう 適量
さとう ・ 砂糖	5 g	・	
かんてん ・ 寒天	1 g		

みず 水 50 ml にかんてん 寒天 5 g を入れふやかします。

ぎゅうにゅう 牛乳 を入れいよわび 弱火 にかいかんてん 寒天 をと溶かします。

バットにいれれいぞうこ 冷蔵庫 でひかた 冷やし固めます。

うつわ 器 にき 切ったぎゅうにゅうかん 牛乳寒 をくだもの くだもの をそえます。



牛乳寒 76 kcal Pr . 3.2 g Fr . 2.3 g 炭水化物 11.0 g

食塩相当量 0.1 g