

料理名 海の幸のうどん



栄養価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	170
たんぱく質 (g)	12.0
脂質 (g)	1.8
カルシウム (mg)	68
マグネシウム (mg)	40
鉄 (mg)	1.0
亜鉛 (mg)	0.8
レチノール活性当量 (μg RAE)	164
ビタミンB1 (mg)	0.06
ビタミンB2 (mg)	0.08
ビタミンC (mg)	9
食物繊維 (g)	1.9
食塩相当量 (g)	2.3

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
うどん ゆで	90	① 油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。 ② 干しいたけは水で戻し、細切りにしたものをAで煮る。 ③ たまねぎはくし切り、こまつなは3cm、にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。 ④ Bでとっただし汁ににんじんを入れて軽く煮る。たまねぎも加え、柔らかくなったらするめいか短冊とむきえび、油揚げ、こまつなとCを加えてさっと煮る。 ⑤ うどん、葉ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。
するめいか短冊	20	
むきえび	20	
油揚げ	3	
干しいたけ	0.5	
砂糖	1	
しょうゆ	1.5	
たまねぎ	15	
こまつな	15	
にんじん	15	
葉ねぎ	5	
煮干し	4	
水	100	
しょうゆ	5	
みりん	2	
食塩	0.5	
薄口しょうゆ	0.5	

料理名

ペスカトーレ



栄 養 価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	233
たんぱく質 (g)	12
脂質 (g)	5
カルシウム (mg)	27
マグネシウム (mg)	44
鉄 (mg)	0.9
亜鉛 (mg)	1.2
レチノール活性当量 (μg RAE)	21
ビタミンB1 (mg)	0.15
ビタミンB2 (mg)	0.07
ビタミンC (mg)	8
食物繊維 (g)	2.2
食塩相当量 (g)	1.2

食 品 名	1人当り 分量 (g)	調 理 法
スパゲッティ	35	① するめいか短冊とむきえびに白ワインをふっておく。 ② ベーコンは短冊切り、たまねぎはくし切りの半分、ぶなしめじは石づきを取ってほぐし、にんにくとパセリはみじん切りにする。 ③ スパゲッティは、たっぷりの湯をわかし、食塩(分量外)を入れて硬めにゆでる。 ④ 釜に油を熱し、にんにくを炒め、ベーコンを加えて炒める。 ⑤ ④にたまねぎ、ぶなしめじを加えて炒める。 ⑥ ⑤に①を加えてさらに炒め、Aを入れて味を調える。 ⑦ ⑥にスパゲッティ、パセリを順に加え、よく混ぜて仕上げる。 調理上の工夫等 ・ いか、えびの他にほたてやあさりを入れてもおいしい。
するめいか短冊	20	
むきえび	10	
白ワイン	1	
ベーコン	5	
たまねぎ	30	
ぶなしめじ	8	
にんにく	0.5	
パセリ	0.5	
トマトダイスカット	15	
トマトケチャップ	13	
ウスターソース	1.5	
白こしょう	0.01	
コンソメ	0.5	
食塩	0.1	
油	2	

料理名	いかじゃが
-----	-------



栄 養 価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	130
たんぱく質 (g)	7.8
脂質 (g)	2.6
カルシウム (mg)	76
マグネシウム (mg)	44
鉄 (mg)	1.1
亜鉛 (mg)	0.8
レチノール活性当量 (μg RAE)	119
ビタミンB1 (mg)	0.09
ビタミンB2 (mg)	0.07
ビタミンC (mg)	24
食物繊維 (g)	2.3
食塩相当量 (g)	1.2

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
するめいか短冊	20	① 厚揚げは油抜きし、2cmの角切りにしたものをAで下煮する。 ② じゃがいもはいちょう切りにし、水にさらす。たまねぎはくし切りの半分、にんじんはいちょう切りにする。さやいんげんは1cmに切り、さっとゆでる。 ③ つきこんにゃくは下ゆでする。 ④ ①にするめいか短冊を入れ、火が通るまで煮る。 ⑤ 釜にたまねぎ、にんじんと④の煮汁を入れ、ひたひたの水を加えて煮る。 ⑥ 煮立ってきたらじゃがいもとつきこんにゃくを入れ、さらに煮る。 ⑦ ⑥にさやいんげんと厚揚げ、するめいか短冊を入れ、ひと煮立ちさせる。
厚揚げ	20	
じゃがいも	55	
たまねぎ	40	
にんじん	15	
さやいんげん	5	
つきこんにゃく	10	
酒	1	
砂糖	2	
しょうゆ	7	
みりん	2	
		調理上の工夫等
		・いかは火を通しすぎるとかたくなるので、煮すぎに注意する。

料理名 **いか大根**



栄 養 価 (1人当り)	
エネルギー (Kcal)	84
たんぱく質 (g)	8.8
脂質 (g)	1.8
カルシウム (mg)	31
マグネシウム (mg)	33
鉄 (mg)	0.5
亜鉛 (mg)	0.8
レチノール活性当量 (μg RAE)	167
ビタミンB1 (mg)	0.07
ビタミンB2 (mg)	0.07
ビタミンC (mg)	25
食物繊維 (g)	1.9
食塩相当量 (g)	1.0

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
するめいか短冊	35	① するめいか短冊に酒をふっておく。 ② 焼き竹輪は1cmの輪切り、にんじんとだいこんは1cmのいちよう切りにする。しょうがは千切りにする。 ③ ブロccoliは小房に分け、硬めに下ゆでする。 ④ 釜に油を熱し、にんじんを炒める。 ⑤ ④にだいこんを入れて軽く炒め、ひたひたの水を加えて煮る。 ⑥ ⑤が煮立ったら、しょうがとAを加えて煮る。 ⑦ 再び煮立ったらするめいか短冊と焼き竹輪、ブロッコリーを入れ、ひと煮立ちさせる。 調理上の工夫等 ・ブロッコリーは別にゆでておき、最後に加えることで色よく仕上がる。
酒	2	
焼き竹輪	10	
にんじん	20	
だいこん	50	
しょうが	0.5	
ブロッコリー	15	
油	1	
しょうゆ	3	
砂糖	1	
みりん	1	

料理名

するめいかと豆腐の中華煮



栄養価 (1人当り)

エネルギー (Kcal)	131
たんぱく質 (g)	9.0
脂質 (g)	5.7
カルシウム (mg)	67
マグネシウム (mg)	45
鉄 (mg)	0.9
亜鉛 (mg)	0.9
レチノール活性当量 (μg RAE)	115
ビタミンB1 (mg)	0.20
ビタミンB2 (mg)	0.09
ビタミンC (mg)	13
食物繊維 (g)	1.5
食塩相当量 (g)	1.3

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
するめいか短冊	15	① 豚肉はAにつけておく。 ② にんじんは千切り、たまねぎはくし切り、はくさいとチンゲン菜は2cmに切り、チンゲン菜は下ゆでしておく。 ③ 釜に油を入れて熱し、①を入れて炒める。豚肉の色が変わったらにんじんとたまねぎを入れて、さらに炒める。 ④ ③にはくさいを入れ、混ぜ合わせたらひたひたの水を加えて煮る。 ⑤ ④が煮立ったらアクをとり、Bを加えて煮る。 ⑥ ⑤にするめいか短冊とダイスカット豆腐を加え、煮立ったらCの水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。 ⑦ ⑥にチンゲン菜を加え、ひと煮立ちさせる。 調理上の工夫等 ・するめいかは煮過ぎてかたくなりすぎないようにやわらかく仕上げ る。
ダイスカット豆腐	50	
豚もも肉薄切り	15	
おろししょうが	0.1	
しょうゆ		
酒		
にんじん	10	
たまねぎ	25	
はくさい	30	
チンゲン菜	20	
油	0.5	
中華スープの素	0.8	
三温糖		
しょうゆ		
酒		
食塩	0.3	
白こしょう	0.03	
片栗粉	3	
水		

