

献立名	材料名	分量 (g)	作り方
マタギ飯	米 鶏肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく 細竹の子 マイタケ 三つ葉 醤油 砂糖 酒 炒りごま	60 20 15 10 10 8 8 3 4 2 1 2	①ごぼうは、さがぎにして酢水に漬けてあくをぬいておく。 ②人参はさがぎ、たけのこは薄切りにする。 ③マイタケは、小房に分けておく。 ④糸こんにゃくは、切って熱湯をかけておく。 ⑤材料を順に炒めて、醤油、砂糖、酒で味をつける。 ⑥炊きあがったごはん、⑤と切った三つ葉、ごまを混ぜて蒸らす。
ほたての味噌貝焼き	ベビーほたて 長ねぎ 卵 おからみそ 和風だし	30 10 15 5 0.5	①長ねぎは斜め切りにする。 ②ほたての貝にだし汁、味噌を溶く。 ③沸騰したところにベビーほたてを入れる。 ④長ねぎを入れ、卵を流し入れる。 ※アルミカップに入れ、スチコンで焼く。
ほうれん草と菊の なめたけ和え	ほうれん草 食用菊 味付けなめたけ	40 10 8	①ほうれん草、菊はそれぞれ茹でて冷却する。 ②水気をしぼり、なめたけで和える。
豆腐とふのりの 味噌汁	ふのり 豆腐 大根 長ねぎ おからみそ いりこだし かつおだしパック	1.2 30 30 10 10 1 3	①ふのりはもどして、洗っておく。 ②大根はいちょう切りにする。 ③長ねぎは小口切りにする。 ④豆腐はさいの目切りにする。 ⑤だし汁で大根、豆腐を煮る。 ⑥みそを入れて味を整える。 ⑦ふのりと長ねぎを入れる。
アップルパイ	りんご 砂糖 レモン汁 餃子の皮 揚げ油	50 5 2 10 3	①りんごを砂糖とレモン汁を入れて煮る。 ②餃子の皮で①を包み、油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	

栄養 価	エネルギー	640 kcal	カルシウム	447 mg	ビタミンB2	0.78 mg
	たんぱく質	30.9 g	鉄	4.6 mg	ビタミンC	28 mg
	脂質	17.4 g	亜鉛	4 mg	食物繊維	7.4 g
	(	24.5 %)	ビタミンA	579 μgRE	食塩相当量	2.8 g
	マグネシウム	150 mg	ビタミンB1	0.52 mg		