



献立名 サフランライスの吉野葛あんかけ・牛乳・手羽元と白ねぎのさっぱり煮・ひじきとしろ菜のさっと煮・柿

献立名	材料名	分量 (g)	作 り 方
サフランライスの 吉野葛あんかけ	精白米	76.5	 サフランライスの葛あんかけ ①にんじんは5ミリほどの大きさに切る。 ②洗浄した麦混入米に①と冷凍コーン・冷凍むき枝豆、サフランライスの素を入れて炊飯する。 ③冷凍むきえびは解凍しておく。酒をふる。 たまねぎをスライス、しめじは株を切ってほぐしておく。 ④水菜はさっとゆがいて水にさらし、水気を切っておく。 ⑤吉野葛は水少量で溶いておく。 ⑥フライパンに油を熱し、えび・水菜以外の野菜を加えて炒める。 ⑦水を加えて煮て味をつける。 仕上げに水溶きの吉野葛を加えてトロリとした吉野葛あんを作り、水菜を加える。
	麦	8.5	
	にんじん	5	
	冷凍コーン	5	
	冷凍むき枝豆	7	
	サフランライスの素	2	
	むきえび	20	
	酒	1	
	たまねぎ	20	
	しめじ	15	
	水菜	5	
	油	0.3	
	コンソメ	3	
	しお	0.05	
牛乳	吉野葛	4	手羽元と白ねぎのさっぱり煮 ①白ねぎは洗浄して小口切りにする。 土しょうがをすりおろす。 ②鍋で手羽元をコロコロところがしながら炒める。 (全体の皮がパリッとなるまで) 臭みをとるために酒をふっておく。 ③水と白ねぎ、調味料を加えて煮詰める。
	しお麹	0.3	
	水	50	
	牛乳	206	
手羽元と白ねぎの さっぱり煮	手羽元 (若鶏)	2本	ひじきとしろ菜のさっと煮 ①野菜は2センチ幅に切る。 ②ひじきは戻して洗う。 ③油揚げは5ミリ幅程度に切る。 ④ひじきを煮て味をつけ、油揚げと野菜を加えて味をつける。 仕上げに白ごまをふる。
	油	0.4	
	土しょうが	1	
	酒	3	
	白ねぎ	4	
	砂糖	12	
ひじきとしろ菜の さっと煮	濃口しょうゆ	8	柿 1/4こ
	酢	6	
	水	20	
	ひじき	3	
	しろ菜	20	
	白菜	20	
	油揚げ	3	
	砂糖	2	
柿	濃口しょうゆ	2	
	和風だしの素	0.2	
	白ごま	0.5	
柿	柿	1/4こ	

三大栄養素	摂取量	摂取基準量	PFCバランス (%)
エネルギー (kcal)	677	640	60
たんぱく質 (g)	28	24	17
脂 質 (g)	17.8	21.3	24

【献立紹介】
サフランライス
 昔より宇陀市内で製造されている吉野葛の活用として奈良のっぺい等がありますが、彩りよく炊飯したサフランライスにトロツとしたあんをかけていただくとも一味違ったおいしさを感じられます。
手羽元と白ねぎのさっぱり煮
 手羽元は釜で炒めた後、調味料で煮込みますが程よい酸味があり、口当たりさっぱりしています。
ひじきのさっと煮
 鉄分の宝庫「ひじき」を使い、油揚げや野菜を加えて味をつけています。彩りよく仕上げるのがコツです。