



調味料

作り方 (おでん)

材 料 (1人分)

ごはん

ごはん 100 g

おでん

たら 50 g
 片栗粉 2 g
 水 5 g
 油 4 g
 上庄里芋 20 g
 だいこん 40 g
 にんじん 15 g
 こんにゃく 15 g
 結び昆布 1 g
 かつお節 (だし用) 2 g
 しょうゆ 5 g
 みりん 2 g

アレルギー対応調理のポイント

おでんの厚揚げ、うずら卵、鶏肉は、たらのすり身のさつま揚げに替えましょう。
 大学かぼちゃの黒ごまは抜きましょう。

ゆず入りかぶの甘酢和え

かぶ (葉なし) 20 g
 きゅうり 15 g
 ゆず果皮 少々
 砂糖 1 g
 酢 2 g
 しょうゆ 0.5 g

大学かぼちゃ

かぼちゃ 40 g
 油 3 g
 砂糖 3 g
 水 2 g
 しょうゆ 0.5 g

- ① たらは皮をとり、フードプロセッサーに入れ、片栗粉、水を加えすり身にし、油で揚げます。
- ② だいこんは輪切りにし、下ゆでする。
- ③ こんにゃくは湯通しする。
- ④ 結び昆布は水につけもどす。
- ⑤ 鍋にかつおだしを作り、しょうゆ、みりん加える。
- ⑥ ⑤に、①～④とにんじん、里芋を入れ煮込む。

作り方 (大学かぼちゃ)

- ① かぼちゃの芯と種をとり、2～3 cm 角に切る。
- ② かぼちゃを油で素揚げする。
- ③ 鍋に水、砂糖、しょうゆを入れ火にかけ、全体に泡が吹いたら、②のかぼちゃを加え混ぜ合わせる。

1 食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計 (基本)	443	16.5	16.2	56.1	5.1	217	3.6	1.1	360	0.17	0.25	36	0.6
一食合計 (アレルギー対応)	365	15.6	7.6	57.1	4.9	162	2.2	1.2	268	0.18	0.19	36	0.6