



エネルギー(1人分) **246kcal**  
塩分(1人分) **3.2g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は4人前のイメージです。

**ワンポイントアドバイス**

かきは煮すぎると固くなるので、食べる直前に鍋に入れましょう。

## 材料(4人分)

- 生かき…………… 200g
- 塩…………… 適量
- ほたて…………… 4個
- えび(尾を残し殻をむく)…………… 8尾
- 鶏肉だんご…………… 150g
- 白菜(幅5cmに切る)…………… 200g
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り)…………… 1本
- 生しいたけ(石づきを落とす)…………… 4枚
- パプリカ 赤(千切り)…………… 1/2個
- 豆腐(一口大に切る)…………… 1丁(300g)
  - 水…………… 6カップ(1200ml)
  - 和風だしの素(顆粒)…………… 小さじ1(2g)
  - うすくちしょうゆ…………… 大さじ1・1/2
  - 酒…………… 大さじ1
  - みりん…………… 大さじ1
  - 塩…………… 小さじ1/3

## 作り方

- ① 生かきは塩を振り、水で洗い水気を切る。
- ② 鍋にaを入れ煮立て、ほたて・えび・鶏肉だんご・白菜・長(白)ねぎ・生しいたけを煮る。最後にパプリカ・豆腐・かきを入れてどうぞ。

# 鶏肉と栗のスープ煮



## 材料(4人分)

- 若どりもも角切り…………… 300g
- 酒…………… 大さじ2
- むき栗…………… 16個
- 塩…………… 小さじ3/4
- にんじん(厚さ5mmに切る)…………… 1/3本
- ブロッコリー(小房に分ける)…………… 1/2個
- 〔
- 水…………… 3カップ(600ml)
- 〕<sup>a</sup>
- コンソメスープの素(顆粒)…………… 小さじ1(2g)

## 作り方

- ① 鶏肉に酒、塩小さじ1/4を振っておく。
- ② 鍋に①・にんじん・むき栗・aを入れ強火にかけ、煮立ったら中火にして、塩小さじ1/2を加え約10分煮る。
- ③ ②にブロッコリーを加えさらに約2分煮て、火を止める。

ワンポイントアドバイス  
むき栗がない場合は  
甘栗でも代用できます。

エネルギー(1人分)

293kcal

塩分(1人分)

1.3g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

11月15日(火)は

七五三



エネルギー(1人分)

276kcal

塩分(1人分)

2.2g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

**ワンポイントアドバイス**  
最初にブロッコリーを加熱しておくことで、グラタンの焼き時間が短縮できます。

※写真は1人前のイメージです。

## 材料(4人分)

- ブロッコリー(小房に分ける)…………… 大1個(300g)
- むきえび…………… 150g
- 玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個
- にんじん(星型に切る)…………… 8枚
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- バター…………… 25g
- とろけるナチュラルチーズ…………… 100g
- パン粉…………… 小さじ4
- 〔 ●ホワイトソース…………… 1缶
- a ●牛乳…………… 1/2カップ(100ml)
- 〔 ●塩…………… 小さじ1/2

## 作り方

- ① ブロッコリーは水で洗い、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ② aは混ぜておく。
- ③ フライパンでバター20gを弱火で熱し、玉ねぎを炒め、むきえびを加えさらに炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 耐熱容器にブロッコリー・②・③を入れ、とろけるナチュラルチーズを散らし、パン粉を振る。残りのバター5gをちぎって数カ所に散らし、にんじんを上飾り、オーブントースター(250℃)で約5分焼く。

※取り出す際は器が熱くなっていますので、やけどにご注意ください。