

テーマ	栄養バランスを考えた献立	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ コッペパン</li> <li>・ 牛乳</li> <li>・ バジルからあげ</li> <li>・ 鮭と野菜のシチュー</li> <li>・ ゆでキャベツ</li> </ul>	<u>工夫した点（ポイント）</u> 肉、魚、野菜はもちろん他の栄養分も調べながら考えました。

(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量 (2人分)	切り方	作り方
コッペパン		2本		
牛乳	牛乳	2本		
バジルからあげ	鶏むね肉 オリーブオイル レモン汁 濃口しょうゆ 砂糖 白ワイン にんにく 塩・こしょう バジル 片栗粉 揚げ油	100 g 3 g 3 g 2 g 1 g A 0.5 g 0.4 g 少々 2 枚 16 g 適量	一口大	①鶏むね肉を、Aに2時間漬け込む。 ②漬け汁を切って、片栗粉をまぶし、180℃の油できつね色になるまで、揚げる。
鮭と野菜のシチュー	鮭 塩・こしょう 小麦粉 バター 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ 大根 にんじん ブラウンマッシュルーム ほうれん草 コーン 小麦粉 バター 牛乳 水 コンソメの素 白ワイン ローリエ 塩 黒こしょう	2切れ 少々 大さじ1 10 g 大さじ1 60 g 60 g B 40 g 40 g 40 g 40 g 20 g 大さじ1 20 g 300ml 60ml C 小さじ1 大さじ1 1 枚 少々 少々	大切り くし形切り いちょう切り いちょう切り 1/2切り 4cm長さ	①鮭に、塩、こしょうをして、小麦粉をまぶす。フライパンにバターを引き、鮭に焼き目をつけてワインをふりかけ、アルコールを飛ばす。 ②ほうれん草は、別鍋でゆでておく。 ③フライパンからさけを取り出して、バターを溶かしBを炒め、小麦粉を加えて更に炒める。香ばしくなったら、Cを加えて煮、野菜がやわらかくなるまで煮込む。 ④最後に、鮭、ほうれん草、コーンを加えてしばらく煮、塩で味を整える。器に盛りつけ、黒こしょうをふる。
ゆでキャベツ	キャベツ 塩	50 g 少々		①キャベツをボイルし水けを絞り、塩で和える。

