４）１食の献立

【⑨朝食】

鶏肉入りすいとん汁

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 【すいとん】  　　薄力粉…120g  A　 片栗粉…50g  　　水…100㏄  鶏もも肉…160g  キャベツ…160g  人参…80g  生しいたけ…80g  水…600㏄  薄口醤油…大さじ1弱（16g）  塩…小さじ1/4弱（1.6g）  だしの素…小さじ1/4弱（0.8g） | ① ボウルにAを入れて、スプーンですくえるくらいの固さによく混ぜておく。  ② 鶏もも肉は、1㎝位の食べやすい大きさに切る。  キャベツは短冊切り、人参はいちょう切り、生しいたけは細切りにする。  ③ 鍋に水、薄口醤油、塩、だしの素を加え、②の具材を入れて煮る。  ④ ③が煮えたら、①をスプーンで落としながら煮ていき、火がとおったら器に盛り付ける。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 254 | 285.0 | 10.4 | 6.3 | 38.2 | 354 | 35 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.7 | 0.12 | 0.15 | 20 | 2.7 | 1.2 |  |

果物（バナナ）

|  |
| --- |
| 材料：分量（４人分） |
| バナナ…100g×4本 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー （kcal） | 水分 （ｇ） | たんぱく質 （ｇ） | 脂質 （ｇ） | 炭水化物 （ｇ） | カリウム （mg） | カルシウム （mg） |
| 86 | 75.4 | 1.1 | 0.2 | 22.5 | 360 | 6 |
| 鉄分 （mg） | ビタミンB1 （mg） | ビタミンB2 （mg） | ビタミンC （mg） | 食物繊維 （ｇ） | 塩分 （ｇ） |  |
| 0.3 | 0.05 | 0.04 | 16 | 1.1 | ０ |  |