

テーマ	美味しく野菜を食べれちゃう！献立	
献立	・ご飯 ・牛乳 ・鶏団子入り！！中華風春雨スープ ・ごぼうのツナマヨ塩昆布サラダ ・野菜食べたごほうびミカンゼリー	<u>工夫した点（ポイント）</u> とにかく野菜をいっぱい使用して、なおかつ、美味しく食べられるように工夫した。

(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量(2人分)	切り方	作り方
ご飯	米 水	160g 240ml		①米を洗い、定量の水につけ、炊く。
牛乳		2本		
鶏団子入り！！ 中華風春雨スープ	鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 片栗粉 塩・こしょう 長ねぎ にんじん しいたけ きくらげ 春雨（乾燥） 鶏ガラスープの素 ごま油 砂糖 すりおろししょうが すりおろしにんにく 白菜 水	100g 25g A 1/4個 大さじ1/2 少々 1/2本 1/4本 1個 25g 5g 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 B 少々 少々 50g 300ml	みじん切り 1cm幅の斜め切り 細切り 5mm幅 細切り 1cm幅	①Aを合わせて、肉団子の種を作る。 ②Bのスープの材料を合わせ、沸騰したら、丸めた①を入れて煮る。 ③長ねぎ、にんじん、しいたけ、きくらげ、もどしたはるさめを ②に加え、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
ごぼうのツナマヨ 塩こんぶサラダ	ごぼう にんじん ツナ（油漬け缶） 塩こんぶ マヨネーズ 白すりごま・いりごま 砂糖 醋	40g 40g 40g 2.6g 大さじ1 各大さじ1/2 C 大さじ1 大さじ1	細切り 細切り 細切り 大さじ1 各大さじ1/2 大さじ1 大さじ1	①ツナ（油漬け缶）は、油を切っておく。 ②ごぼうは細切りにして、水にさらし水を切る ③湯を沸かし、ごぼうとにんじんをさっとゆで、粗熱をとる。 ④ボウルにツナ、塩こんぶ、③、Cを加えて和える。
野菜食べたごほうび ミカンゼリー	ミカンゼリー	1個		

