

テーマ	美味しく野菜を食べれちゃう！献立	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・鶏団子入り！！中華風春雨スープ</li> <li>・ごぼうのツナマヨ塩昆布サラダ</li> <li>・野菜食べたごほうびミカンゼリー</li> </ul>	<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	160 g 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	100 g 25 g A 1/4個 大さじ1/2 少々 1/2本 1/4本 1個 25 g 5 g 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 B 少々 少々 50 g 300ml	みじん切り     1cm幅の斜め切り 細切り 5 mm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 酢	40 g 40 g 40 g 2.6 g 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      	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		

