



主菜「茄子のはさみ揚げ」

当院で大人気の「茄子のはさみ揚げ」です！
ふわふわでやわらかく、ジューシーに仕上がります。
茄子が美味しい季節に是非お試し下さい。

作り方

茄子の表面が平らになるように切り落とし、へたを残すように半分に切り込みを入れる。

みじん切りにした玉葱を塩・こしょうで炒め、鶏ミンチと合わせる(a)。

切り込みを入れた茄子にaをはさむ。小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける。

180度の油で揚げる。へたをおとし、食べやすい大きさに切る。

キャベツはざく切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でる。(電子レンジなら500W2分加熱)

bを混ぜ合わせ揚げた茄子にかける。の付け合わせにドレッシングをかける。

材料(1人前)

茄子のはさみ揚げ

茄子	1本	a
鶏ミンチ	25g	
玉葱	20g	
塩	0.3g	
こしょう	0.1g	b
小麦粉	6g	
鶏卵	6g	
パン粉	6g	
油	10g	
ケチャップ	8g	
ウスターソース	4g	
キャベツ	30g	
ブロッコリー	30g	
和風ドレッシング	5g	

マヨマカサラダ

マカロニ	10g
カニカマ	10g
胡瓜	20g
玉葱	20g
ハーフマヨネーズ	10g

ほうれん草のおかか和え

ほうれん草	60g
花かつお	1g
濃口醤油	3g

味噌汁

玉葱	20g
人参	15g
出汁	150cc
白味噌	12g

ご飯	150g
----	------

マヨマカサラダ

茄子の
はさみ揚げ

ご飯

ほうれん草の
おかか和え

味噌汁
(玉葱・人参)

毎食3色(赤・黄・緑)
そろっていますか？
栄養バランスを
整えましょう！

副菜「ほうれん草のおかか和え」レシピのポイント

緑黄色野菜は摂れていますか？緑黄色野菜とは、β-カロテンやミネラルなどの含量が高く、栄養価が高い野菜です。ほうれん草は緑黄色野菜であり、1人分でビタミンAの1日の必要量をとれるほど、β-カロテンが豊富な野菜です。

作り方

ほうれん草を洗って、ゆがく。
水にとり、しっかり絞って、3cm幅にカットする。
皿に盛り付け、醤油、花かつおを上からかける。

副菜「マヨマカサラダ」レシピのポイント

マカロニサラダって揚げ物と良く合いますよね。しかし、エネルギーが気になるところ。そこで、ハーフマヨネーズを使用しエネルギーを押さえ、野菜を追加し美味しく頂きましょう。ご飯の仲間なので食べ過ぎには注意です！！

作り方

マカロニは規定通りに茹でる。
カニカマは半分にカットし、ほぐす。
胡瓜は千切り、玉葱はスライスし、さっと茹でる。

クイズ！ 緑黄色野菜？ 淡色野菜？

今回の献立で使用した野菜を、緑黄色野菜か淡色野菜か仲間分けをしてみましょう。

茄子 ブロccoli キャベツ 玉葱 胡瓜
人参 ほうれん草

正解は…



カロテンやミネラルが豊富



ビタミンCが豊富

緑黄色野菜と淡色野菜の見分け方

切り口が外側と同じ色… 緑黄色野菜



切り口が外側と違う色… 淡色野菜



エネルギー731kcal 蛋白質22.1g 脂質19.6g 炭水化物114.2g 塩分3.5g