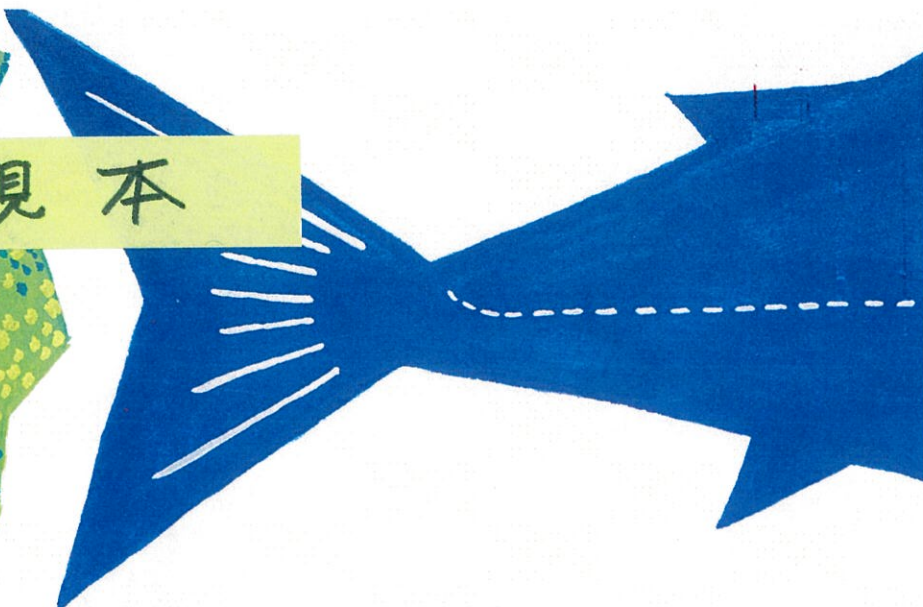




見 本

船でつくる 四季のメニュー

見

本

あなたの**健康**をまもるために



船員災害防止協会





秋季用 No.8

〈夕食用〉

献立	材料名	1人	3人	5人	作 り 方
ごはん	ごはん	280 g	2杯×3	2杯×5	
ぶり大根	ぶり	70 g	中3切	中5切	①ぶりは骨を抜き、食べやすい大きさに切る。熱湯をかけ、霜降りにする。 ②大根は2 cm厚さの半月切りか輪切りにし、皮をむく。 ③しょうがは皮をこそげ、薄く切る。昆布は分量の水につけ、柔らかくなった後、食べやすい大きさに切る。 ④鍋に昆布だしを入れ、大根と昆布を入れて落としぶたをして火にかける。煮立ったらふたをして弱火で10分位、大根がすき通るまで煮る。 ⑤④にぶりとしょうがを入れ、調味料を加えて30分煮汁が少し残る程度まで煮る。
	大根	100 g	1/3本	1/2本	
	しょうが	5 g	1かけ	大1かけ	
	昆布	3 g	3cm×7cm	3cm×10cm	
	水	100cc	300cc	500cc	
	酒	10 g	大2	大3	
	砂糖	3 g	大1	大1.5	
	しょうゆ	12 g	大2	大3	
酢のもの	かにかまぼこ	10 g	3本	5本	①きゅうりは薄い輪切りにして、塩でもんでしんなりさせる。 ②わかめは熱湯をくぐらせ、食べやすい大きさに切る。 ③きゅうりはさっと洗って水気を絞り、わかめ、かにかまぼこを三杯酢であえる。
	きゅうり	20 g	1/2本	1本	
	わかめ (もどして)	10 g	30 g	50 g	
	酢	10 g	大2	大3	
	砂糖	3 g	大1	大1.5	
	塩	0.2 g	ふたつまみ	小1/5	
	しょうゆ	3 g	大1/2	大1弱	
豚汁	豚肩ロース	20 g	薄切3枚	薄切5枚	①豚肉は食べやすい大きさに切る。 ②大根、にんじん、里芋は厚めのいちょう切りにする。ごぼうは乱切りにして水にさらす。 ③こんにゃくは手でちぎり、下ゆでしてアクを抜く。 ④サラダ油を熱し豚肉をいため、色が変わったら、②の野菜、こんにゃくを加えていため、全体アクをとり、15～20分柔らかくなるまで煮る。 ⑤みそを入れ、青ねぎをちらす。
	大根	30 g	5cm	10cm	
	里芋	30 g	1.5個	2個	
	にんじん	10 g	1/3本	1/2本	
	ごぼう	10 g	1/3本	1/2本	
	こんにゃく	20 g	1/4本	1/3本	
	だし汁	200cc	3カップ	5カップ	
	みそ	12 g	大2	大3	
	サラダ油	3 g	大1	大2	
	青ねぎ	5 g	3本	5本	
小 計	エネルギー：857kcal	たんぱく質：30.0 g	塩分：4.5 g		
合 計	エネルギー：1,607kcal	たんぱく質：54.0 g	塩分：7.5 g		

コメント

- *ぶり大根は、最後にみりん、しょうゆ大1位仕上げに入れると、つやもよくおいしく仕上がります。
- *豚汁は、多めに作って、次の日にねぎなど入れ、いただきます。



秋季用 No.9

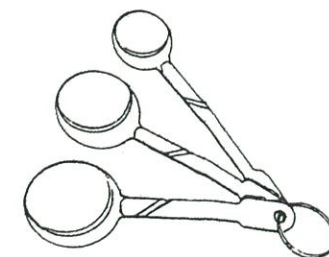
メニュー

昼 食	夕 食
・ごはん ・きのこのポークカレー ・福神漬、らっきょう	・ごはん ・干物 ・筑前煮 ・みそ汁



〈昼食用〉

献立	材料名	1人	3人	5人	作 り 方
ごはん	ごはん	280 g	2杯×3	2杯×5	
きのこのポークカレー	豚肉	50 g	150 g	250 g	①厚手の鍋にサラダ油を熱し、適当な大きさに切った肉、野菜をよくいためる。 ②水を加え、沸騰したらあくをとり、材料が柔らかくなるまで弱火、中火で煮込む。(約20分位) ③きのこを入れ、ルーを割り入れ、充分にとかし、再び弱火で煮込む。
	塩	0.2 g	2つまみ	小1/5	
	こしょう	少々	適宜	適宜	
	玉ねぎ	50 g	1個	小2個	
	にんじん	30 g	1本	小2本	
	じゃがいも	70 g	大2個	4個	
	きのこ	20 g	1/2パック	1パック	
	サラダ油	5 g	大1強	大2	
	水	170cc	2.5カップ	4.5カップ	
	カレールー	20 g	3皿分	5皿分	
漬物	らっきょう	10 g	3個	5個	
	福神漬	10 g	1/3袋	1/2袋	
小 計	エネルギー：831kcal	たんぱく質：22.0 g	塩分：3.5 g		



計量スプーン
大さじ (15cc)
小さじ (5cc)
1/2 小さじ (2.5cc)

コメント

- *じゃがいもの煮くずれが気になるようでしたら、別ゆでにして、最後に加えるとよいでしょう。
- *きのこは、しめじ、エリンギ、生しいたけなどがおいしいです。