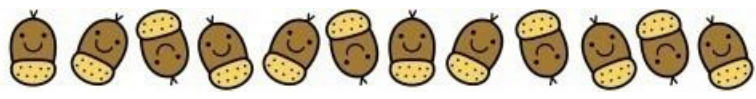


＊原材料・アレルギー表示＊



枝豆ごはん	米、枝豆、塩、酒
根菜つくね	豚肉、麩、れんこん、ごぼう、しょうが、みそ、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、ブロッコリー
かぼちゃのバターしょうゆ	かぼちゃ、無塩バター、しょうゆ
もやしと小松菜の磯香和え	もやし、小松菜、コーン、のり、塩、しょうゆ、ごま油
きゅうりと春雨のサラダ	きゅうり、春雨、ハム、みかん缶、砂糖、酢、ごま油
りんご	りんご

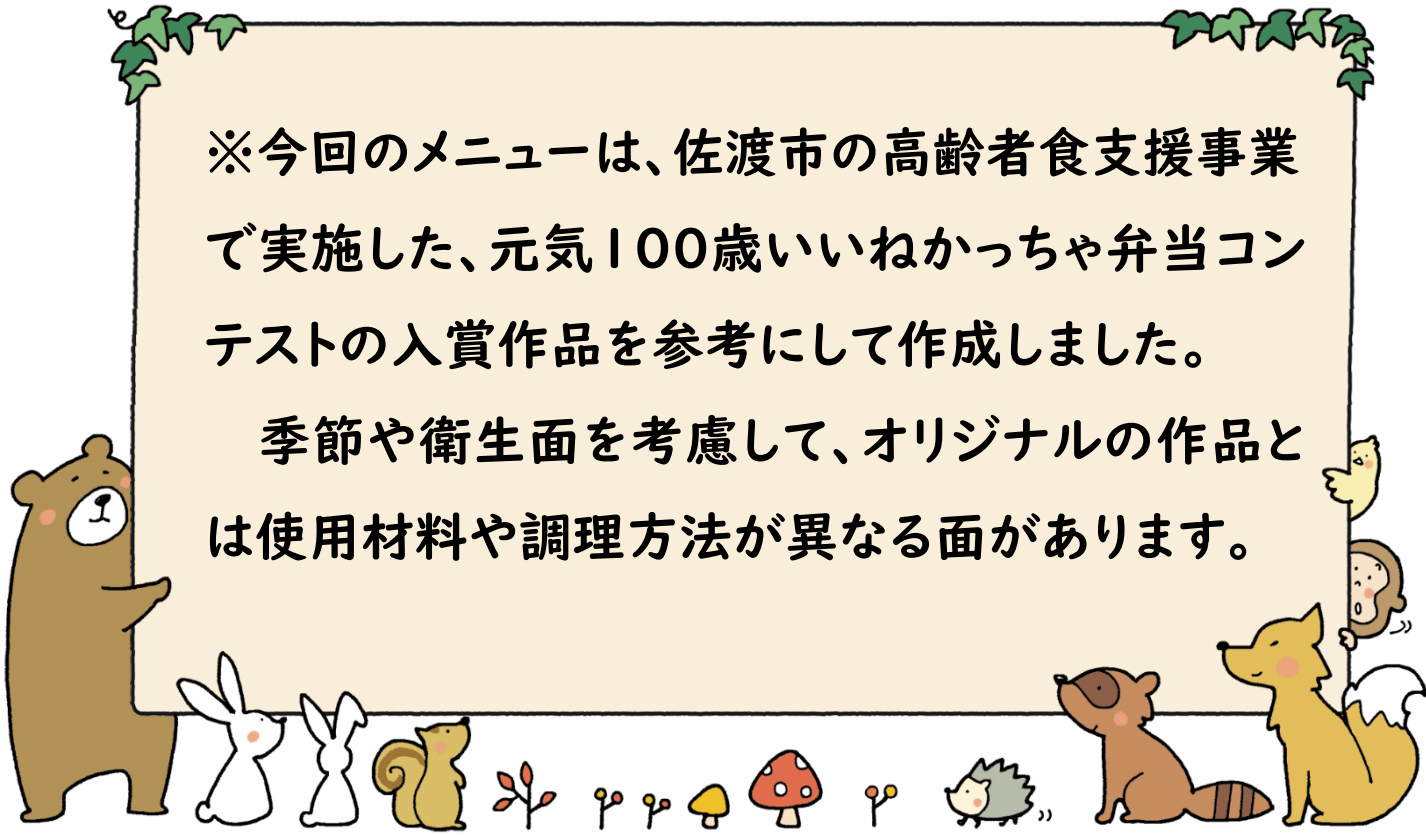
エネルギー：609kcal 、たんぱく質：22.6g 、塩分 1.7g
※ アレルゲン：豚肉、小麦、大豆、乳

製造者：いなかカフェ	消費期限：2023 年 10 月 22 日 ＊本日中にお召し上がりください。
------------	---

1/2 日分の野菜がとれる・減塩



- ・枝豆ごはん
- ・根菜つくね
- ・かぼちゃのバターしょうゆ
- ・もやしと小松菜の磯香和え
- ・きゅうりと春雨のサラダ
- ・りんご





佐渡産は、佐渡マーク  がついています。

枝豆ごはん

材 料 名	1 人分(g)	4人分	作 り 方
米 	65	2 合弱	①米をとぎ、塩と酒を加えて炊く。
塩	0.2	少々	②枝豆をゆでて、さやから出す。
酒	1.5	小さじ 1	③米が炊けたら、枝豆を加えて混ぜる。
枝豆	15	60g	

根菜つくね

材 料 名	1 人分(g)	4人分	作 り 方
豚ひき肉	55	220g	①車麩はお湯で戻して水気を切り、粗く切っておく。
車麩	6	2枚	②れんこん、ごぼうは皮をむいてみじん切りにし、
れんこん	15	60g	水にさらしアクを抜き水気を切る。ブロッコリーは
ごぼう	15	60g	小房に分け、ゆでて水で冷やし、水気を切る。
おろししょうが	0.5	小さじ 1/2	③豚ひき肉にしょうが、みそ、片栗粉を合わせて、
みそ 	1	小さじ 1/2	①②を加えてよく混ぜ、小判型に丸める。
片栗粉	2	大さじ 1	④温めたフライパンに油をひき、③を入れて焼く。
油	1	小さじ 1	ふたをして中火にし、火が通るまで蒸し焼きにする。
砂糖	2.5	大さじ 1	⑤砂糖、しょうゆ、みりん、酒を合わせ、④にからめる。
しょうゆ	4.5	大さじ 1	⑥ブロッコリーを添える。
みりん	4.5	大さじ 1	
酒	2.5	小さじ 2	
ブロッコリー	25	100g	

かぼちゃのバターしょうゆ

材 料 名	1 人分(g)	4人分	作 り 方
かぼちゃ 	45	180g	①かぼちゃはところどころむいて、一口大に切る。
無塩バター	2.5	10g	②ラップをかけて 600W のレンジで 2～3 分、裏返
しょうゆ	1.5	小さじ 1	して 1 分半加熱する。
			③熱いうちにバターとしょうゆで和える。

もやしと小松菜の磯香和え

材 料 名	1 人分(g)	4人分	作 り 方
もやし	30	120g	①小松菜、もやしをさっとゆでる。ざるにあげて冷水
小松菜	20	80g	で冷やし、絞って水気を切る。
コーン	10	40g	②塩、しょうゆ、ごま油で味をつける。
のり	1	4g	③コーン、ちぎったのりを入れて混ぜ合わせる。
塩	0.2	少々	
しょうゆ	1.5	小さじ 1	
ごま油	2	小さじ 2	

きゅうりと春雨のサラダ

材 料 名	1 人分(g)	4人分	作 り 方
きゅうり	12	1/2 本	①きゅうりとハムを細切りにする。
春雨	2.5	10g	②春雨はゆでて水を切り、食べやすい長さに切る。
ハム	6	25g	③具材に調味料を加え、よく混ぜる。
みかん缶	10	40g	
砂糖	1.5	小さじ 2	
酢	3.5	大さじ 1	
ごま油	2	小さじ 2	

りんご