

# あったかメニュー ～ちゃんこ鍋の献立～



## じゃことぼん酢の混ぜごはん

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
318	1.1	2.2	73.4
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
167	16	41	0.4

## ちゃんこ鍋

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
133	9.7	5.9	10.7
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
567	570	142	1.5

## ソフトアガロリーのヨーグルトソースかけ

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
206	0.2	5.2	39.1
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
4	15	7	0

## 1食合計

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
657	11.0	13.3	123.2
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
738	601	190	1.9

ゆめごはんとマクトンゼロパウダーのカリウムは上限値で、ソフトアガロリー キウイのカリウム、リンは上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

## じゃことぼん酢の混ぜごはん

### ■材料(1人分)

ゆめごはん1/35トレー	180g(1パック)	減塩げんたぼん酢	7g
ちりめんじゃこ	3g	ごま油	1g
青じそ	1g	白いりごま	0.5g

### ■作り方

- ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温める。
- ポウルにちりめんじゃこ、みじん切りにした青じそ、減塩げんたぼん酢、ごま油、①を入れて混ぜる。
- ②を器に盛り、白いりごまを散らす。

### ♪ワンポイントアドバイス

- ゆめごはんは切るように手早く混ぜましょう。

## ちゃんこ鍋

### ■材料(1人分)

鶏もも肉	40g	にら	20g	しめじ	20g
白菜	70g	にんじん	20g	水	130g
長ねぎ	20g	もやし	20g	げんたつゆ	15g

### ■作り方

- 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。白菜は4cm幅に、長ねぎとにらは4cm長さに切り、にんじんは半月切りにする。もやしはひげを取り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- 鍋に水、げんたつゆを入れて火にかけ、沸騰したら①を火の通りにくいものから入れて煮る。

### ♪ワンポイントアドバイス

- げんたつゆを使い、味付けを簡単にしました。

## ソフトアガロリーのヨーグルトソースかけ

### ■材料(1人分)

ヨーグルト(無糖)	5g	マクトンゼロパウダー	6.4g(約1/2包)
ラム酒	1g	ソフトアガロリー キウイ	83g(1個)

### ■作り方

- ヨーグルト、ラム酒、マクトンゼロパウダーを混ぜる。
- ソフトアガロリー キウイをフォークなどで崩して器に盛り付け、①をかける。

### ♪ワンポイントアドバイス

- マクトンゼロパウダーとソフトアガロリー キウイを使用することで、手軽にエネルギー補給ができます。