

第41号

すみれちゃんの

食べ物かわらばん

栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを



野洲すみれ苑 栄養課

栄養士の おすすめメニュー

ぐる煮



材料 (4人分)

豆腐……1丁
大根……1/4本
にんじん……1/4本
ごぼう……1/4本
さといも……5個
こんにゃく……1/2丁
おろししょうが…適量
きざみねぎ…適量

A: 砂糖…大さじ5
しょうゆ…大さじ5
酒……大さじ3
だし汁……600cc
片栗粉…小さじ1
(同量の水を溶く)

作り方

- 1 大根、にんじん、さといもは皮をむき、ごぼうは皮をこそげ取り、それぞれ角切りにする。
- 2 こんにゃくは角切りにしてサッと茹でる。豆腐も角切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れAを加えて味付けし、(1)の野菜とこんにゃくを入れて煮る。
- 4 材料が柔らかくなったら豆腐を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 器に盛り、好みでおろししょうが、きざみねぎをそえる。



食事カロリー表

「食育推進協力店」をご存知ですか？

栄養成分表示や食育の健康に関する情報提供ができる施設を食育推進協力店として登録しています（裏面もご覧ください）

ワイン 73kcal	冷やっこ 90kcal	オレシジュース (100g, 200ml) 82kcal
ウイスキー(ロック) 83kcal	きんぴらごぼう 109kcal	クッキー 112kcal
牛乳 (200ml) 124kcal	コロワッサン 134kcal	大福 (60g) 141kcal
ごはん (100g) 160kcal	たまご焼き 145kcal	生ビール(中ジョッキ) 147kcal
さばの味噌煮 204kcal	トースト 158kcal	日本酒 (1合) 203kcal
シュークリーム 221kcal	たい焼き 255kcal	チョコレート 167kcal
おでん 242kcal	ハンバーガー 266kcal	バターロール 190kcal
かけうどん 322kcal	エビフライ 294kcal	たこ焼き (6コ) 290kcal
にぎり寿司 464kcal	ショートケーキ 344kcal	肉じゃが 348kcal
マカロニグラタン 590kcal	ハンバーグ 497kcal	ぎょうざ 364kcal
チャーハン 773kcal	オムライス 774kcal	ざるそば 342kcal
	スパゲティ (トイロ) 630kcal	焼き肉 (肉×野菜) 541kcal
	かつ丼 1014kcal	煎餅 499kcal
	天丼 721kcal	ソース焼きそば 596kcal
	うなぎ 788kcal	ピザ 567kcal
	カレーライス 810kcal	

すみれちゃんの

日本味紀行



高知県は、輝く太陽のもと、黒潮打ち寄せる変化に富んだ海岸線をはじめ、四万十川に代表される清流や緑深い山々など、美しく豊かな自然に恵まれています。坂本龍馬や吉田茂など、数多くの先人・偉人を輩出してきた歴史と風土があります。

名物			観光		
カツオのたたき	屋台餃子	ペラ焼き	仁淀川	桂浜	高知城
鍋焼きラーメン	清水さば	釜揚げちりめん	佐田の沈下橋	日曜市	竹林寺
土佐犬					