桑員地区リーダー研修会

(バランスメニュー)

令和　6年　5月　9日（木）

桑名市食生活改善推進協議会

献立　多度支部

鶏ひき肉のきつね焼き

材　料	1人分	4人分
油揚げ	1 枚	4 枚
鶏ひき肉	60 g	240 g
しし唐辛子	2 本	8 本
ねぎ	5 cm	20 cm
生姜	3 g	12 g
小麦粉	少々	少々
白いりごま	1.5 g	6 g
醤油	3 g	12 g

作り方

① 油揚げは半分に切り開いて袋状にし、内側に小麦粉をはたく。

② ネギ・しょうがはみじん切りにする。

③ ボウルに鶏ひき肉・ネギ・生姜・ごま・醤油を合わせて粘りが出るまで混ぜ、①に詰める。

④ ②を斜め半分に切って三角形にし、オーブントースターで7～8分焼き、中まで火を通す。
しし唐も一緒に焼く。

⑤ きつね焼きを器に盛り、しし唐も添える。



海藻と根菜の豆腐ヨーグルトソース

材　料	1人分	4人分
海藻ミックス	4 g	15 g
ごぼう	12.5 g	50 g
れんこん	15 g	60 g
酢	水2カップにつき5g	
人参	20 g	80 g
ストリングチーズ	1/4 本	1 本
絹ごし豆腐	25 g	100 g
練り辛子	1.3 g	5 g
みそ	2.5 g	10 g
砂糖	少々	少々
プレーンヨーグルト	25 g	100 g
白すりごま	1.5 g	6 g

作り方

① 海造ミックスは水につけて戻し、水気を切る。

② ごぼうは皮を包丁の背でこそげて千切り、レンコンは皮をむいて薄切りにし、酢水につける。

③ 熱湯に酢を少々入れ、②を茹でてザルに上げ、冷ます。

④ にんじんは皮をむき、細切りにして、さっと茹でる。

⑤ 豆腐は水切りをしてボールに入れ、スプーンでつぶす。練り辛子・みそ・砂糖を混ぜ、ヨーグルトを加えてソースを作る。

⑥ 器に⑤の豆腐ヨーグルトを敷き、混ぜ合わせた①③④を盛り付けして、すりごまを散らす。

根菜とキャベツのスープ

材　料	1人分	4人分
大根	50 g	200 g
人参	30 g	120 g
玉ねぎ	30 g	120 g
キャベツ	20 g	80 g
水	183 ml	732 ml
固形コンソメ	1.3 g	5.2 g
塩・こしょう	少々	少々

作り方

① 野菜は一口大の乱切りに切る。
② 鍋に大根・人参・玉ねぎと水を入れ、煮立ったらアクを取り、コンソメを入れてやわらかくなるまで煮る。
③ ②にキャベツを加えてひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調える。

牛乳ココアプリン

材　料	1人分	4人分
粉ゼラチン	1.3 g	5.2 g
水	大1/4	大1
牛乳	62.5 g	250 g
ミルクココア	4	16 0
砂糖	5 g	20 g
バナナ	1/8 本	1/2 本

作り方

① 粉ゼラチンを分量の水に入れてふやかす。
② 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
③ ボールに、ココアと砂糖を入れダマがなくなるよう混ぜ合わせ、①②も加えて泡だて器でよく混ぜる。
④ 器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固め、輪切りにしたバナナをのせる。

ごはん　　1人分　110 g



(一人分栄養素)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	食物繊維(g)
鶏ひき肉のきつね焼き	193	14.9	13.4	82	0.5	0.35
海藻と根菜の豆腐ヨーグルトソース	117	6.8	5.7	183	0.8	3.2
根菜とキャベツのスープ	39	1	0.2	35	0.7	1.4
牛乳ココアプリン	92	4.1	3.3	63	0.1	0.9
ごはん	178	2.8	0.5	2	0	0.3
合　計	**619**	**29.6**	**23.1**	**365**	**2.1**	**6.15**