＊＊ 桑員地区リーダー研修会 ＊＊

バランスメニュー

令和6年 6月 6日(木)

（ 献立：東員町 ）

☆ 梅ごはん

≪ 作り方 ≫

材料名	1人分	4人分
ごはん	110g	440g
カリカリ梅	5g	20g
ちりめんじゃこ	2g	8g
いりごま(白)	少々	少々

① カリカリ梅は種を取り、細かく切る。
② 炊き立てのご飯に梅とちりめんじゃこを混ぜ合わせる。
③ 器に盛り、ごまをふる。

☆ フライパンでチキン南蛮

≪ 作り方 ≫

材料名		1人分	4人分
鶏もも肉		100g	400g
塩・こしょう		少々	少々
小麦粉		5g	20g
溶き卵		8g	32g
サラダ油		適量	適量
A	酢	3.75g	15g
	みりん	4.5g	18g
	しょうゆ	4.5g	18g
	砂糖	3g	12g
ベビーリーフ		10g	40g
レモン		10g	40g
ミニトマト		30g	8個

① 鶏肉は余分な脂を除き、包丁で数か所切れ目を入れ、塩・こしょうを両面にふる。
バットに入れて小麦粉を薄くまぶし溶き卵をからめる。
② フライパンに油を深さ1cm程度入れて中温(約170℃)に熱し、①を入れる。
途中で上下を返しながら、全体にこんがりと揚げ色がつくまで7～8分揚げ焼きにし、取り出して油をきる。
③ フライパンをきれいにし、Aの甘酢だれの材料を混ぜて入れ、中火にかける。
煮立ったら②を戻し入れ甘酢だれを全体にからめる。
④ 器にベビーリーフを盛り、③を食べやすい大きさに切って盛る。
フライパンに残った甘酢だれをかけ、レモンとベビーリーフ、ミニトマトをを添える。

☆ 夏野菜のきんぴら風

≪ 作 り 方 ≫

材 料 名	1人分	4人分
ごぼう	25g	100g
にんじん	10g	40g
いんげん	10g	40g
パプリカ(赤・黄)	各15g	各60g
サラダ油	1g	4g
しょうゆ	4.5g	18g
砂糖	2.25g	9g
酒	3.75g	15g
みりん	4.5g	18g
いりごま	0.75g	3g

① ごぼうとにんじんは5cm長さ、7～8mm角の棒状に切る。さやいんげんは5cm長さに切る。
パプリカは縦半分に切ってへたと種を除き縦7～8mm幅に切る。

② フライパンに油を熱し、ごぼうを入れて炒める。
しんなりしたらにんじんを加え、しんなりするまで炒める

③ さやいんげん、パプリカを順に加えれ炒め、しょうゆ砂糖、酒、みりんに順に加え、汁気がなくなるまでときどき混ぜながらいり煮にする。
仕上げにごまをふり、器に盛る。

＊野菜が固いようなら下茹でして炒めると良い

☆ オクラの甘酢漬け

≪ 作 り 方 ≫

材 料 名		1人分	4人分
オクラ		20g	80g
みょうが		10g	40g
セロリ		20g	80g
にんにく		2g	8g
A	水	15g	60g
	酢	7.5g	30g
	砂糖	1.5g	6g
	塩	0.3g	1.2g
	こしょう	0.2g	0．8g

① オクラはがくを取り、塩適量(分量外)をふって板ずりし洗って水気をふく。みょうがは縦半分に切る。
セロリの茎はすじを取り、4cm長さに切り、太い部分は縦に3つから4つに切る。葉はざく切りにする。
にんにくは包丁の腹で押しつぶす。

② 小鍋にAを入れて煮立て、ボウルに入れた①の野菜にかけてそのまま冷ます。
ラップをかけて冷蔵庫で保存する。

献 立 名	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩分
梅ごはん	180	3.7	0.5	22	2.0	0.4
フライパンでチキン南蛮	305	18.9	20.5	27	1.2	0.9
夏野菜のきんぴら風	69	1.5	1.5	32	2.5	0.7
オクラの甘酢漬け	24	0.9	0.1	30	1.8	0.3
合 計	578	25.0	22.6	111	7.5	2.3