桑員地区リーダー研修会
（親子ふれあい料理献立）



令和5年7月4日（木）
桑名市食生活改善推進協議会
献立：長島支部

☆サバのドライカレー

材料		1人分	4人分
ごはん		150g	600g
サバ水煮缶		47.5g	1缶(190g)
玉ねぎ		50g	200g
エリンギ		37.5g	150g
グリンピース		7.5g	30g
にんにく			1片
しょうが			1片
カレー粉		1.5g	6g
油		3g	12g
A	ウスターソース	4.25g	17g
	ケチャップ	3.75g	15g
	砂糖	1.5g	6g

作り方

① 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。

② フライパンに、油、にんにく、しょうがカレー粉を入れて炒める。
香りがたって きたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。

③ ②にAとサバ缶を汁ごと加える。
サバの身を ヘラでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。

④ ③に、ごはん、グリンピースを加え均一になるように混ぜながら、炒める。

☆えびマヨ風サラダ

材料		1人分	4人分
えび（殻付き）		1尾	4尾
ブロッコリー		20g	80g
レタス		50g	200g
ミニトマト		1個	4個
A	マヨネーズ	6g	24g
	ケチャップ	3.75g	15g
	レモン汁	0.6g	2.5g
	砂糖	0.4g	1.5g

作り方

① えびは背わたを除き塩、片栗粉水（分量外）各少々で軽くもみ流水で洗い流す。
なべに湯を沸かし殻ごとゆでる。
あら熱を取って殻をむき2～3等分に切る。

② ブロッコリーは小房に切り分けレタスは1cm幅に切る。
それぞれゆでしっかり水気を切る。
ミニトマトはへたを除き食べやすい大きさに切る。

③ ボウルにAを入れよく混ぜる。
冷ました①と②を加えて和え器に盛る。

☆トマトクリームスープ

材料		1人分	4人分
A	トマトジュース(無塩)	75ml	300ml
	牛乳	75ml	300ml
ベーコン		11.25g	45g
ほうれん草		20g	80g
玉ねぎ		25g	100g
しめじ		10g	40g
オリーブ油		1.5g	6g
塩・こしょう			少々
粉チーズ		1g	4g

作り方

① ほうれん草は塩ゆでし
冷水に浸しあくを抜く。
しっかり水気を絞り

② 3cm長さに切る。

③ 玉ねぎは薄切り、しめじは
石づきを除き小房に分ける。
ベーコンは1cm幅に切る。

④ なべに油を熱し玉ねぎを炒める。
しんなりしたらしめじ、ベーコンを
加えて炒める。
Aとほうれん草を加え3～4分煮る。
塩、こしょうで味をととのえ器に盛り
粉チーズをふる。

☆豆乳寒天(6人分)

材料	1人分	6人分
寒天	0.6g	4g
水	33.3g	200ml
豆乳	76g	400ml
バニラエッセンス	少々	少々
フルーツソース	7.2g	大2

作り方

① 鍋に水と寒天を入れ、中火にかけ
溶解するまでかき混ぜ
溶解したら弱火にして1～2分かき混ぜながら
煮溶かす。

② ①に豆乳を加えて、軽く混ぜて火を止め
バニラエッセンスを加える。

③ 粗熱を取り、流し型に入れて冷やし固める。

④ 型から出して、器に盛り、フルーツソースをかける。
お好みでフルーツを添える。

【1人分栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
サバのドライカレー	426	15.9	9.0	30	0.9
えびマヨ風サラダ	83	5.6	4.9	25	0.3
トマトクリームスープ	132	5.7	8.8	115	0.5
豆乳寒天	42	1.9	1.3	11	0.0
合計	683	29.1	24.0	181	1.7