桑員地区食改リーダー研修会
（主食、主菜、副菜　食事のバランスを考えよう）

鈴鹿医療科学大学　実習生

令和６年　８月１日

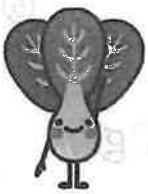


★鶏肉のチーズ焼き

材料	1人前	4人前
鶏もも肉（皮つき）	75g	300g
スライスチーズ	8g（¼枚）	32g（2枚）
A 濃口醤油	4.5ml	大さじ１
A 酒	2ml	大さじ１/２
A 砂糖	3g	小さじ４
にんにく	3g	12g
しょうが	3g	12g
サラダ油	1ml	小さじ１
キャベツ	40g	160g
ミニトマト	36g（2個）	144g（8個）

【作り方】

① 鶏もも肉の両面をフォークで刺し、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
② にんにくとしょうがをすりおろす。
③ バットに鶏もも肉とA、おろしにんにくとおろししょうがを入れ数分漬け置く。
④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を~~取り出し~~、両面に焼き色がつくまで焼く。
⑤ 一度火を止め、スライスチーズ2枚を乗せて再び火をつけ蓋をする（弱火）。チーズが溶け始めたら火を消す。
⑥ 付け合わせのキャベツは千切りにして、ミニトマトと一緒に盛り付ける。



★小松菜のにんにく炒め

材料	1人前	4人前
小松菜	70g	280g
にんにく	2.5g	10g
ぶなしめじ	15g	60g
サラダ油	3ml	大さじ１
塩	0.2g	ふたつまみ
こしょう	0.2g	少々

【作り方】

① 小松菜は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
② フライパンにサラダ油を熱してにんにくを炒め、香りが立ったら小松菜、ぶなしめじを炒めて塩、こしょうを加えて炒め合わせる。



★ナスのかきたま汁

材料		1人前	4人前
ナス		40g	160g
卵		25g	100g
小ねぎ		1g	4g
和風顆粒だし		0.8g小さじ2/3	
A	みりん	1.5ml	小さじ1
	濃口醤油	3ml	小さじ2
水		125ml	500ml

【作り方】

① ナスは1㎝幅の半月切りにし、水にさらす。小ねぎは小口切りにする。
② 鍋に水を入れ、和風顆粒だしを入れる。
③ ナスを入れて煮る。
④ Aを入れて味を調える。そこに溶き卵を流し入れる。
⑤ 器に盛り、小ねぎを散らす。



★みかんゼリー

材料	1人前	4人前
みかん缶	10g	40g
100%オレンジジュース	100ml	400ml
粉寒天	0.5g	2g
砂糖	6g	24g

【作り方】

① みかん缶はシロップを切っておく。
② 鍋に100%オレンジジュースを熱し、粉寒天を加え、溶けたら砂糖を加え混ぜながら溶かし、粗熱をとる。
③ 用意したカップに粗熱をとった②を流し入れる
④ ラップをして冷蔵庫へ入れる。
⑤ ゼリーが固まったらみかんを乗せる。



★ごはん　一人分　１１０ｇ

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	~~196~~ 176	~~5.2~~ 2.8	0.6	~~2.2~~ 1.2	0	0
鶏肉のチーズ焼き	220	15.7	13.8	77.6	1.6	1.1
小松菜のにんにく炒め	45	1.8	3.2	121.4	2	0.5
ナスのかきたま汁	31	2.2	1.3	13.4	0.7	0.8
みかんゼリー	76	0.8	0.1	10.4	0.6	0
合計	568	25.7	19.0	225.3	4.9	2.4

（一人当たり）