桑員地区食改リーダー研修献立

＊＊＊良い食生活をすすめる献立＊＊＊

令和6年9月5日(木)
桑名市食生活改善推進協議会
献立　桑名支部

☆ミートボールのトマト煮ヨーグルト添え　作り方

材　料		1人分	4人分
鶏ひき肉		50g	200g
木綿豆腐		50g	200g
玉ねぎ(みじん切り)		25g	100g
Ⓐ	パン粉	3g	12g(大さじ4)
	塩	0.5g	2g(小匙1/3)
	こしょう	少々	少々
小松菜		50g	200g
玉ねぎ(薄切り)		25g	100g
エリンギ		25g	100g
Ⓑ	トマト缶(カット)	100g	400g
	めんつゆ(3倍)	3.75g	15g(大さじ1)
	水	50g	200g
オリーブオイル		3.5g	14g(大さじ1)
プレーンヨーグルト		25g	100g

① ヨーグルトはザルにキッチンペーパーを敷いて、水気を切る(15分～20分)
② ボールに肉、豆腐、みじん切りにした玉ねぎ、Ⓐを入れてよく混ぜ、1人分4個に丸める。
③ 小松菜は3㎝長さに切る。玉ねぎは薄切り、エリンギは長さを半分にして、くし切りにする。
④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を半分に並べ、空いているところに③の玉ねぎとエリンギを入れてともに焼き付ける。
⑤ 焼き色がついたら裏がえし、1分焼いたらⒷを加えて、沸騰したらふたをして3分煮る。小松菜を加えて、さらに3分ほど煮る。
⑥ 器に盛りつけ、①をのせる。

☆わかめときゅうりの炒め物　作り方

材　料	1人分	4人分
ワカメ(乾燥)10倍	2g正味20g	8g正味80g
きゅうり	40g	120g
にんじん	20g	80g
生しいたけ	15g	60g
おろしにんにく	1g	4g
生姜	2g	8g
ごま油	1g	4g
酒	3.5g	14g
しょうゆ	2.5g	10g
白いりごま	1g	4g

① ワカメは水で戻し1口大に切る、きゅうりは縦半分に切り5㎜幅斜め切り、にんじんは千切りにしてサッと茹で、生しいたけは5㎜幅に切り、生姜はみじん切り。
② フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくと生姜を加え生しいたけ、きゅうり、にんじん、わかめを炒める。
③ 酒としょうゆで味付けをして炒め合わせる。
器に盛りつけ、白ごまをふる。

☆キャベツとひじきの酢の物

材　料	1人分	4人分
キャベツ	100g	400g
ひじき(乾燥)10倍	2g正味20g	8g正味80g
さけるチーズ	15g	60g
酢	3.75g	15g
しょうゆ	1g	4g
みりん	3.75g	15g
水	3.75g	15g
わさび	適宜	適宜

作り方

① キャベツは、5㎜～7㎜のざく切りにし、戻したひじきと一緒に熱湯でさっと茹でて水気を切る。
② さけるチーズは裂いておく。
③ ボールに調味料を合わせてキャベツ、ひじき、チーズを和え器に盛る。

☆豆入りかるかん

材　料	1人分	4人分
長芋	12.5g	50g
上新粉	10g	40g
砂糖	6.25g	25g
水	7.5g	30g
卵白	5g	1/2個
粉山椒	少々	少々
好みの煮豆	12.5g	50g

作り方

① 長芋をすりおろし、水、砂糖の3/4量を加えて混ぜる。
② ①に上新粉を入れ、混ぜる。
③ 別のボールで卵白を泡立てる。泡がしっかりしてきたら、残りの砂糖を加えてさらにつのが立つまで泡立てる
④ ②に③の半量を加えて泡立て器で混ぜる。残りの③と粉山椒を加えゴムベラで切るようによく混ぜる。
⑤ 耐熱容器にカップを入れる。カップの高さの半分まで④の生地をいれて煮豆(飾り用に残しておく)を入れ、さらに残りの生地を入れる。上に煮豆を飾る。
⑥ 蒸し器で15分蒸す。

☆ごはん　1人分　100g

(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)	食物繊維(g)	食塩(g)
ミートボールのトマト煮	229	14.3	11.8	185	5.0	1.0
ワカメときゅうりの炒め物	43	1.9	1.7	46	2.9	0.8
キャベツとひじきの酢の物	100	5.4	5.3	174	2.8	0.5
豆入りかるかん	92	2.1	0.3	7	0.7	0.1
ごはん	156	2.5	0.3	3	0.3	0.0
合　計	620	26.2	19.4	415	11.7	2.4