桑員地区食改リーダー研修献立

＊＊　食塩や脂肪は控えめに　＊＊

令和 6 年 10 月

東員町食生活推進協議会

献立　東員町

☆　さけの幽庵焼き

材料名		1人分	4人分
生さけ		70g	280g
エリンギ		15g	60g
ゆずの皮(千切り)		適宜	適宜
リーフレタス		少々	少々
A	しょうゆ	6g	24g
	みりん	6g	24g
	酒	5g	20g
	ゆず果汁	1/12個分	1/3個分

≪ 作り方 ≫

① バットにさけとAを入れ、ときどき返しながら1時間ほど漬ける。
② エリンギは4～5cm長さ、5㎜幅に切る。
③ ①のさけを3等分し、片面グリルの場合は2分予熱後、5～6分焼き、裏返して5分焼く(両面グリルの場合は7～8分焼く)。エリンギも並べ入れて焼く。
④ 器に焼き上がったさけを盛り、あればゆずの皮を飾る。リーフレタスと塩少々(分量外)をふったエリンギを添える。

＊ 魚焼きグリルでなくオーブントースターでもよい。

☆　青梗菜の干しえび炒め

材料名	1人分	4人分
青梗菜	60g	240g
干しえび	3.5g	14g
にんにく	1/4片	1片
ごま油	2.3g	9．2g
酒	5g	20g
しょうゆ	3g	12g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々

≪ 作り方 ≫

① 干しえびはぬるま湯につけてもどす。もどし汁は取っておく。青梗菜は縦4つ割りにする。
② フライパンにごま油4．6gを熱し青梗菜、塩少々を入れて炒め、全体に油が回ったら熱湯約70ml(分量外)を加えてふたをして蒸しゆでにし、ざるに上げる。
③ フライパンを熱し、ごま油4．6gとにんにくを入れて炒め、香りが立ったらえびを加える。青梗菜をもどし入れ、酒、えびのもどし汁30g、しょうゆを加えてざっと炒め、塩、こしょうをふる。

☆ さつまいものレモン煮

≪ 作 り 方 ≫

材 料 名		1人分	4人分
さつまいも		50g	200g
A	水	50ml	200ml
	みりん	6g	24g
	レモン果汁	5g	20g

① さつまいもは皮つきのまま輪切りにし、たっぷりの水に5分ほどさらしてあく抜きし、かためにゆでる。
② 鍋にAを入れて煮立て、①を加えて落としぶたをし、弱火でやわらかくなるまで煮て、そのまま冷ます。
＊ レモン果汁の代わりに、オレンジジュースやりんごジュースで煮てもおいしい。

☆ 抹茶ミルク寒天

≪ 作 り 方 ≫

材 料 名	1人分	4人分
寒天	1.3g	5. 2g
水	33.3g	133ml
牛乳	133.3g	533. 2g
抹茶	0.6g	2. 4g
砂糖	13.3g	53. 2g
甘納豆	6.6g	26. 4g

① 抹茶と砂糖をよく混ぜ合わせておく。
② 鍋に寒天と水を入れてよく煮溶かす。
③ 温めた牛乳を寒天液に少しずつ加え①を加え煮溶かす。
④ 容器に流し入れ冷やし固め、甘納豆を添える。

☆ ごはん　　1人分＝110g

献　立　名	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
さけの幽庵焼き	181	14.2	10.7	14	0.9	0.9
青梗菜の干しえび炒め	63	2.9	3.2	142	0.9	1.2
さつまいものレモン煮	79	0.6	0.1	20	0.1	1.1
抹茶ミルク寒天	161	4.9	5.1	150	0.0	0.5
ごはん（1人分＝110g）	185	2.7	0.3	3	0.0	0.3
合　　計	669	25.3	19.4	329	1.9	4.0