桑員地区リーダー研修会
元気で長生き食生活を見直す講習会



令和6年11月7日（木）
桑名市食生活改善推進協議会
献立：長島支部

☆おこわ風まぜごはん

材料		1人分	4人分
米		33.3g	133g
もち米		16.6g	66.4g
豚ひき肉		26.6g	106.4g
小松菜		16.6g	66.4g
干し椎茸		2g	8g
┌ 干しえび		2g	8g
└ ぬるま湯		8ml	32ml
長ねぎ		3.3g	13.2g
しょうが		2g	8g
A	酒	10g	40g
	オイスターソース	5.6g	22.4g
	しょうゆ	3g	12g
	砂糖	2g	8g
ごま油		0.6g	2.4g

作り方
① 米ともち米を合わせて洗い
炊飯器で1合（3人分）の目盛りまで
水を加えて浸し炊く。
② 小松菜の茎は1cm幅の小口切りにし
葉は2cmくらいの大きさに切る。
③ 干し椎茸はぬるま湯につけて戻し
石づきを除いて1cm角に切る。
④ 干しえびはぬるま湯で戻し、粗く刻む。
戻し汁はとっておく。
⑤ 長ねぎは粗みじん切りにし
しょうがはみじん切りにする。
⑥ フライパンを中火で熱し豚ひき肉を
炒める。
脂が出てきたら残りの具材を加えて
全体にしんなりしてきたら
Aと④の戻し汁を加えて炒め合わせる。
⑦ ごま油を加えて火を止め
熱いうちに①と混ぜ合わせる。

☆時短けんちん汁

材料		1人分	4人分
大根		30g	120g
にんじん		10g	40g
白菜		20g	80g
里いも		20g	80g
もめん豆腐		25g	100g
ごま油		4g	16g
A	だし汁	150ml	600ml
	しょうゆ	6g	24g
	酒	5g	20g
ねぎ（小口切り）		5g	20g
七味唐辛子			適宜

作り方
① 大根とにんじんはいちょう切りに
白菜は短冊切りにする。
里いもは皮をむいて5mm厚さの
半月切りにする。
これらを耐熱容器に入れ
軽くラップをして
電子レンジ（600W）で2分加熱する。
② 豆腐は手で崩す。
③ 鍋にごま油を熱して①と②を炒め
Aを加えて5分ほど煮る。
ねぎを加え、火を止める。
④ 椀に盛り、好みで七味唐辛子をふる。
※ 具材としてごぼうやこんにゃくを入れても。
うどんやめん類を入れてもおいしい。

☆きのこと水菜のサラダ

材料	1人分	4人分
水菜	50g	200g
えのきだけ	25g	100g
ねぎ	15g	60g
まいたけ	25g	100g
オリーブ油	4g	16g
ぽん酢しょうゆ	8.4g	33.6g

作り方

① 水菜とえのきだけは3cm長さに切り
ねぎは斜め薄切りにする。
まいたけは小房に分ける。

② フライパンにオリーブ油を熱し
①のきのことねぎを炒める。
ボウルに水菜と②を合わせ

③ ポン酢しょうゆであえ、器に盛る。



☆さつまいもとりんごの茶巾

材料	1人分	4人分
さつまいも	75g	300g
りんご	15g	60g
A ┌水	100ml	400ml
A └はちみつ	10g	40g
レモン汁	4g	16g

① さつまいもは皮をむいて1cm厚さに切り
さっと水で洗う。

② 鍋に①・Aを入れて火にかけ、沸騰したら
弱めの中火にし、10分煮る。

③ りんごは皮付きのまま1cm角に切る。
②に③とレモン汁を加えてさらに5分煮る。
火を止めてスプーンでさつまいもをつぶし
8等分してラップで包み茶巾しぼりにする。
粗熱がとれたら、ラップをとり器に盛る。

【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	食物繊維 g	塩分 g
おこわ風まぜごはん	273	10.3	6.0	180	1.6	1.2
時短けんちん汁	88	2.7	5.1	53	1.7	1.0
きのこと水菜のサラダ	116	2.0	4.0	119	4.2	0.5
さつまいもとりんごの茶巾	139	1.0	0.2	29	1.9	0
合計	616	16.0	15.3	381	9.4	2.7