桑員地区食改リーダー研修献立

＊＊　バランスメニュー　＊＊

令和　7年　5月

東員町食生活改善推進協議会

献立：東員町

☆　シーフードと豆腐のうま塩煮込み

≪ 作 り 方 ≫

材　料　名		1人分	4人分
シーフードミックス（冷凍）		60g	240g
絹ごし豆腐		75g	300g
チンゲンサイ		50g	200g
にんじん		25g	100g
ごま油		3g	12g
A	鶏がらスープの素	0.5g	2g
	塩	0.75g	3g
	片栗粉	1.5g	6g
	水	50ml	200ml
黒こしょう		少々	少々

① シーフードミックスは流水で洗い、水気を取る。豆腐は食べやすい大きさに切る。チンゲンサイはざく切りにする。にんじんは短冊切りにする。

② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、シーフードミックスとにんじんを加えて炒める。全体に火が通ったらチンゲンサイを加えてさっと炒める。

③ よく混ぜ合わせたAと豆腐を加える。煮立ったら大きくかき混ぜながら2分ほど煮る。

④ 器に盛り、黒こしょうをかける。

☆　新キャベツのカレー風味煮

≪ 作 り 方 ≫

材　料　名	1人分	4人分
新キャベツ	50g	200g
しめじ	10g	40g
ベーコン	5g	20g
水	75ml	300ml
洋風スープの素	1.2g	4．8g
カレー粉	0.7g	2．8g

① キャベツは2cmの色紙切りにする。しめじは小房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。

② 鍋に分量の水と洋風スープの素を入れて火にかけ、沸騰したら①を加える。ある程度火が通ったらカレー粉を加え、よく混ぜて少し煮てから火を止める。

※ パセリのみじん切りをふっても。

※ ベーコンの代わりにさばの水煮を入れてもおいしい。

☆ 春野菜の温サラダ

≪ 作り方 ≫

材料名		1人分	4人分
そら豆（正味）		15g	60g
グリーンアスパラガス		15g	60g
スナップえんどう		15g	60g
にんじん		15g	60g
新じゃがいも		20g	80g
塩・こしょう		少々	少々
A	砂糖	0.7g	2．8g
	粒マスタード	1.2g	4．8g
	マヨネーズ	12g	48g
	酢	2.5g	10g

① そら豆は包丁で切り目を入れ、塩を少し入れた湯で3分ほどゆで、薄皮をむく。
② アスパラガスは根元を切り落として3～4等分に切る。スナップえんどうはへたと筋をとり、にんじんは皮つきのまま3cm長さの短冊切りにする。
③ ②の野菜を耐熱皿に並べ、塩を少しふってラップをし、電子レンジ（600w）で1分半～2分加熱する。
④ じゃがいもはよく水洗いし、皮つきのまま一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ（600w）で4～5分加熱する。温かいうちに塩・こしょうをする。
⑤ Aの調味料を混ぜ合わせる。
⑥ ①、③、④を器に盛り、⑤のドレッシングをかける

☆黒ごま豆腐白玉団子

材料		1人分	4人分
白玉粉		２５ｇ	１００ｇ
絹ごし豆腐		３７、５ｇ	１５０ｇ
黒ごま（ペースト）		５ｇ	２０ｇ
A	砂糖	５ｇ	２０ｇ
	水	１０ｍｌ	

作り方

1， 白玉粉・絹ごし豆腐をボールに入れ、手で混ぜ耳たぶぐらいの軟らかさにする。
2， 1人分5個になるように分け、きれいに丸めてから中央をくぼませる　。
3， 鍋にお湯を沸かして、２を加え、浮き上がってきたら、さらに1分程度茹でる。氷水に上げ、完全に冷めたらざるに上げて、水気を切る。
（さらにキッチンペーパーなどで水気を取っておく）
4， 耐熱の器にAを入れ、ラップをして、電子レンジ（６００ｗ）で30秒～４０秒ほど加熱して砂糖を溶かす。
5， 黒ごまの中に、４を少しずつ入れ　よくかき混ぜる。
6， 器に白玉団子を入れ、５の黒ゴマを掛ける。

☆ ごはん　1人分＝110g

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
シーフードと豆腐のうま塩煮込み	130	12.8	6.3	327	1.3	1.3
新キャベツのカレー風味煮	28	1.9	0.9	26	0.6	1.5
春野菜の温サラダ	123	3.1	7.8	18	0.3	1.7
黒ごま豆腐白玉団子	191	5.2	6.7	144	0.0	1.7
ごはん（1人分＝110g）	165	2.7	0.3	3	0.0	0.3
合　　計	657	21.1	22.0	518	2.2	6.5