桑員地区リーダー研修会

生活習慣病と肥満

（バランスメニュー2）

令和7年6月5日（木）
桑名市食生活改善推進協議会
献立：長島支部

☆豚肉と小松菜の塩だれ炒め

材料		1人分	4人分
豚こま切れ肉		60g	240g
小松菜		30g	120g
しし唐辛子		1本	4本
A	おろしにんにく	1.25g	5g
	おろし生姜	1.25g	5g
	塩		少々
	かたくり粉	3g	12g
	酒	5g	20g
B	中華だしの素	1.5g	6g
	みりん	3g	12g
	ごま油	1g	4g
粗びき黒こしょう			

作り方

① 豚肉にAをもみ込む。
② 小松菜は3～4cmに切る。
しし唐辛子は切り込みを入れる、
または縦半分に切る。
③ フッ素樹脂加工フライパンを
中火で熱し、①の豚肉を炒める。
色がある程度変わったら
小松菜を加えて炒める。
しんなりしたら、しし唐辛子とBを
加え、炒め合わせる。
④ 器に盛り、黒こしょうをふる。

☆時短ナムル

材料		1人分	4人分
もやし		25g	100g
にんじん		20g	80g
きゅうり		25g	100g
A	中華だしの素	2.25g	9g
	塩		少々
	ごま油	1g	4g

作り方

① にんじんときゅうりはせん切りにする
② 耐熱ボウルにもやしと①のにんじんを
入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で
3分加熱する。
③ 粗熱がとれたら、①のきゅうりとAを
加えてあえ、器に盛る。
※　あれば糸唐辛子を飾ってもよい。

☆簡単にらスープ

材料	1人分	4人分
にら	10g	40g
春雨(乾)	5g	20g
水	200ml	800ml
オイスターソース	1.5g	6g
塩	0.75g	3g
こしょう		少々

作り方

① にらは2cm長さに切る。

② 鍋に分量の水、春雨、オイスターソースを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてふたをし、2～3分煮る。

③ 春雨が透明になったら、にらを加える。塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

☆キャベツのハニーマスタードサラダ

材料		1人分	4人分
キャベツ		70g	280g
ゆで卵		25g	100g
A	ヨーグルト	7.5g	30g
	はちみつ	3.5g	14g
	粒マスタード	2.5g	10g
	オリーブ油	2g	8g

作り方

① キャベツは一口大に切りボウルに入れ、塩(分量外)をふりかけ塩もみをし数分おく。

② 流水で洗い、水気を切りキッチンペーパーなどで水気をしっかり拭き取る。

③ ゆで卵は白身と黄身にわけてザルでこし、半量づつに分けておく。

④ ボウルにキャベツ・A・ゆで卵の半量を入れて和え、器に盛って、もう半量のゆで卵を盛り付ける。

☆ごはん　1人分　110g

【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
豚肉と小松菜の塩だれ炒め	258	12.3	11.6	55	0.5	0.5
時短ナムル	22	0.7	1.3	20	1.5	0.5
簡単にらスープ	21	0.6	0.2	10	0.5	0.9
キャベツのハニーマスタードサラダ	103	5.1	6.0	45	4.3	0.3
ごはん	185	2.8	0.3	3	0.3	0
合計	589	21.5	19.4	133	7.1	2.2