桑員地区食改リーダー研修献立

令和７年　８月　７日（木）

献立：　いなべ市食生活改善推進協議会

白身魚の香味フライ

	材料	1人分	４人分
	タラ（骨・皮なし）	1切れ	4切れ
A	パン粉	７ｇ	２８ｇ
	粉チーズ	３ｇ	１２ｇ
	パセリ		適量
	マッシュルーム	2分の1個	2個
	小麦粉		適量
	卵	４分の1個	１個
	サラダ油		適量
	ベビーリーフ	１０ｇ	４０ｇ
	レモン（くし形）	8分の1切	2分の1個
	ミニトマト	2個	8個

作り方

1，タラの水気を拭き、1切れを2～３等分のそぎ切りする。
2，マッシュルームはみじん切りにする
3，Aの材料をバットなどに入れ、よく混ぜ合わせる。
4，1に小麦粉をまぶし、溶き卵を絡める。
その上に３を全体にしっかりと付ける
5，フライパンにサラダ油を1cm程まで入れて熱し
４を並べて中火で揚げ焼きにする。
両面がこんがりとしたら、キッチンペーパーなどの
上にあげ、油を切る。
6，皿に５を乗せ、ベビーリーフ・くし形に切ったレモン
とミニトマトを添える。

ブロッコリーの酢味噌和え

	材料	1人分	４人分
	ブロッコリー	５０ｇ	２００ｇ
	にんじん	１０ｇ	４０ｇ
	白みそ	９ｇ	３６ｇ
B	酢	５ｇ	２０ｇ
	粒マスタード	１．３ｇ	５．２ｇ
	みりん	６ｇ	２４ｇ
	玉ねぎ（すりおろし）	０．７ｇ	２．８ｇ

作り方

1，ブロッコリーは小房に分ける。茎の部分は
皮をむき短冊に切る。
にんじんは3cmぐらいの細切りにする。
ブロッコリー・茎・にんじんを茹で、ザルに取り
冷ましておく。
2，Bを混ぜ合わせ、白みその中に少しずつ加えながら
よく混ぜ合わせる。
3，2の中にブロッコリーとにんじんを加えて和える

（器に１を入れ、その上に２を乗せて、自分で混ぜてもよい）

油揚げとニラのナムル

	材料	1人分	４人分
	油揚げ	大3分の1枚	大4分の3枚
	にんじん	１０ｇ	４０ｇ
	ニラ	３分の1束	1と3分の1束
	すりごま（白）	３ｇ	１２ｇ
C	ごま油	３ｇ	１２ｇ
	しょうが	少量	少量（３ｇほど）
	にんにく	少量	少量（２ｇほど）
	砂糖	少量	少量（３gほど）
	しょうゆ	少々	少々（５gほど）

作り方

1，油揚げは熱湯を掛け油抜きをしてザルに上げ、粗熱を取り、水気を絞り3cmぐらいの長さの細切りにする。
2，ニラは3cmぐらいの長さに切り、さっとゆでる（2分程）
3，にんじんも3cmぐらいの短冊に切り茹でる。
4，ニラ・にんじんはザルにあげ、粗熱を取り、軽く絞っておく。
5，大き目のボールにCとすりごまを入れ混ぜてから１と４を入れ、よく揉みこんで全体をなじませる。

トマトの冷製スープ

	材料	1人分	４人分
	水	１５０ｍｌ	６００ｍｌ
	コンソメ	小さじ1	小さじ4
	トマト	５０ｇ	２００ｇ
	卵	2分の1個	2個

作り方

1，トマトを湯むきして、食べやすい大きさに切る。
2，鍋に水とコンソメを沸騰させ、溶いた卵を回しいれる。卵がふわっと固まったら火を止め、トマトを入れる。
3，粗熱が取れたら、なべ底を氷水等につけ、よく冷やす

豆乳寒天

	材料	1人分	４人分
	寒天	1.25	５ｇ
	砂糖	2.5g	１０ｇ
	水	５０ｍｌ	２００ｍｌ
	豆乳	７５ｍｌ	３００ｍｌ
	バニラエッセンス	少々	少々
C	フルーツソース	１０ｇ	４０ｇ

作り方

1，鍋に水と寒天・砂糖を入れ中火にかけ、沸騰するまでかき混ぜ、沸騰したら弱火にして、１～２分かき混ぜながら煮溶かす。
2，1に豆乳を加えて、軽く混ぜて火を止め、バニラエッセンスを加える。
3，粗熱を取り、器に入れ冷やし固める。
4，固まったら、フルーツソースをかける。

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)	食物繊維 (g)	カルシュウム (mg)	食塩相当量 (g)
白身魚の香味フライ	223	19	13.4	1.8	122	0.5
ブロッコリーの酢味噌和え	60	3.8	0.8	3.3	37	0.6
油揚げとニラのナムル	48	2.4	2.5	2.3	65	0.2
トマトのスープ	49	4	2.7	0.5	21	0.7
豆乳寒天	62	2.7	1.5	0.7	12	0
ごはん	172	2.8	0.3	1.7	3	0
合計	614	35	21.2	10.3	260	2