桑員地区リーダー研修会
<エコクッキング>

令和7年　2月　6日（木）
桑名市食生活改善推進協議会
献立　多度支部

鶏肉のみぞれ煮

材料	1人分	4人分
鶏むね肉	120g	480g
大根	200g	800g
おろし生姜	4g	16g
きざみねぎ	適量	適量
片栗粉	4．5g	18g
サラダ油	6g	24g
麺つゆ(2倍)	2．5g	100g
塩	少々	少々
コショウ	少々	少々
水	150ml	600ml

作り方

①鶏肉は一口大の削ぎ切りにする。
②大根は少し厚めに皮をむき、すりおろす。
（皮は別メニューに使用）水気を切っておく。
③ボウルに鶏肉を入れ、塩、コショウをふり混ぜてなじませる。
片栗粉を混ぜ、全体にまぶす。
④フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を両面焼き色がつくまで中火で焼く。
水、麺つゆ、おろし生姜、大根おろしを加え3分程煮る。
⑤器に盛り、きざみねぎをちらす。

小松菜のバターおかかあえ

材料	1人分	4人分
小松菜	75g	300g
バター	5g	20g
かつお削り節	2g	8g
しょうゆ	3g	12g
大根の皮		

作り方

①小松菜は3～4cmの長さに切る。
②耐熱　ボウルに小松菜、大根の皮(千切り)を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分程加熱する。
③水気をよく切り、熱いうちに別のボウルに移し、バター、しょうゆを加えてあえる。
全体になじんだら削り節を加えてさっとあえる。

白菜のだし煮

材料	1人分	4人分
白菜	60g	240g
人参	10g	40g
水菜	20g	80g
木綿豆腐	25g	100g
だし汁	100ml	400ml
塩、コショウ	少々	少々
しょうゆ	5g	20g
ごま油	2g	8g

作り方

①白菜と人参は1～2cm幅の短冊切りにする。
②水菜は3～4cm長さに切る。
③豆腐は1～2cm角に切る。
④鍋にだし汁と①を入れ、柔らかくなるまで煮る。塩、こしょうを加え、②③しょうゆを加え、仕上げにごま油を加える。

キラキラフルーツ寒天

材料	1人分	4人分
粉寒天	1g	4g
砂糖	5g	20g
リンゴジュース(100%)	50g	200g
ミックスフルーツ(缶詰)	40g	160g

作り方

①フルーツの水気を切り、1cm角に切る。
②水130mlと粉寒天を火にかけ2～3分煮溶かす。
③火からおろし砂糖を加え、リンゴジュース、フルーツを加える。
④コップにラップをしいて③を流し入れ、輪ゴムで口を止めて冷蔵庫で冷やし固める。

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
鶏肉のみぞれ煮	329	31	12.6	58	2.9	1.7
小松菜のバターおかかあえ	56	2.9	4.3	129	1.4	0.5
白菜のだし煮	51	2.9	2.7	93	1.8	0.4
キラキラフルーツ寒天	54	0.3	0.1	0	0.5	0
ごはん	185	2.8	0.3	3	0.3	0
合計	675	39.9	20	283	6.9	2.6