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3月6日(木)
桑名市食生活改善推進協議会
献立　桑名支部

☆菜の花のオーブンオムレツ

材　料		1人分	4人分
菜の花		25g	100g
冷凍フライドポテト		25g	100g
オリーブ油		4g(小匙1)	16g
A	卵	1個	4個
	牛乳	7.5g	30g
	塩	0.5g	2g(小匙1/3)
	こしょう	少々	少々

作り方

① 菜の花は洗って3cm長さに切り、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。さっと水洗いし、水気をしぼる。
② フライドポテトは電子レンジ(600w)で1分加熱する。
③ Aの材料を混ぜ合わせておく。
④ フライパンにオリーブ油を熱し、①と②を炒める。③を流し入れ、ふたをして両面を色よく焼く。
⑤ 食べやすく切り分け、器に盛る。
※好みでトマトケチャップを添えてもよい。

☆簡単米粉蒸しパン

材　料	1人分	4人分
米粉	40g	160g
ベーキングパウダー	1g	4g(小さじ1)
砂糖	7.5g	30g
豆乳	40~50ml	160~200ml
サラダ油	4g	16g
酢	1.25g	5g(小さじ1)
クッキングシート	適宜	適宜
ペーパータオル	適宜	適宜

作り方

① ボールに米粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、ゴムべらで混ぜる。豆乳、油を加え、さらによく混ぜる。酢を加え、手早く混ぜる。
② 流し箱(プリンカップでもよい)にクッキングシートを敷き、①の生地を流し入れる。
③ フライパンにペーパータオルを敷き、湯を2cm位入れ、②を入れてふたをして強火で10分ほど加熱する。串を刺し、生地がついてこなければ出来上がり。
※前日に作っておき、朝、電子レンジで温めてもよい。
※豆乳の代わりに牛乳や水でもよい。
※レーズン、チョコチップ、プロセスチーズを入れたり、米粉に抹茶やココアを混ぜても美味しい。

☆ミニトマトの和風マリネ

材　料		1人分	4人分
ミニトマト		6個	24個
レタス		20g	80g
A	しょうゆ	2g	8g
	砂糖	2.25g	9g(大匙1)
	酢	3.75g	15g(大匙1)
	オリーブ油	3.5g	14g(大匙1)

作り方

① ミニトマトはヘタを取り、フォークなどで皮に軽く切り込みを入れる。熱湯に30秒ほど入れ、水に取り、皮をむく。
② ボールにAを合わせ、①を入れてよく混ぜる。
③ 器にレタスを敷き、②を盛る。
※前日に少し多めに作り置きをしておくと時短に。
スライスした胡瓜や玉ねぎを足してもよい。

☆コーンスープ

材　料	1人分	4人分
クリームコーン(缶)	75g	300g
牛乳	75g	300g
コンソメ顆粒	1g	4g
コショウ	適宜	適宜
パセリ	少々	少々

作り方

① 鍋にクリームコーンと牛乳を入れて、中火で温めて、コンソメ顆粒を加える。コショウで味を調える。
② 器に入れて、刻んだパセリをのせる。

☆フルーツヨーグルト

材　料	1人分	4人分
プレーンヨーグルト	100g	400g
いちご	2個	8個
ブルーベリー	4粒	16個
砂糖(はちみつ)	適宜	適宜
ミントの葉	適宜	適宜

作り方

① ヨーグルトに好みで砂糖やはちみつを加えて混ぜる。
② 器に盛り、いちご、ブルーベリーなど好みのフルーツをのせ、あればミントの葉を飾る。

(一人分栄養素)

	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)	食塩(g)
菜の花のオーブンオムレツ	142	8.5	10.0	75	3.3	0.7
簡単米粉蒸しパン	235	3.8	5.9	16	0.7	0.0
ミニトマトの和風マリネ	69	1.2	3.6	14	1.3	0.3
コーンスープ	110	3.8	3.3	84	1.4	1.0
フルーツヨーグルト	96	4.0	3.0	130	0.8	0.1
合　計	652	21.3	25.8	319	7.5	2.1