桑員地区食改リーダー研修献立

～良い食生活をすすめる献立～

令和　7年　　9月

献立：桑員食生活改善推進協議会

多度支部・いなべ市

豆腐ナゲット

	材料	1人分	4人分
	鶏ひき肉	50g	200g
	木綿豆腐	20g	80g
A	卵	4分の1個	1個
	醤油	大匙4分の1（4．5g）	大匙1（18g）
	おろしにんにく	小匙4分の1	小匙1（5g）
	パン粉	1．5g	6g
	こしょう	適宜	適宜
	小麦粉	4．5g	大匙2（18g）
	片栗粉	4．5g	大匙2（18g）
	サラダ油	適量	適量
B	トマトケチャップ	7.5g	大匙2（30g）
	中濃ソース	3g	小匙2（12g）
	サラダ菜	2から3枚	8～12枚
	ミニトマト	2個	8個

作り方

1，豆腐はしっかりと水切りをしておく。

2，卵は溶きほぐす。

3，ボールにひき肉・1・2・Aを合わせてよく混ぜ、1人分5個ぐらいに分ける。（4人で20個）

4，バットに小麦粉と片栗粉を合わせ、3を入れてまぶし、小さめの小判型に形を整える。

5，フライパンにサラダ油を1cmぐらい入れて熱し、4を入れて焼く。こんがりと焼き色がついたら裏返し、弱火にして中までしっかりと火を通す。

6，皿に5を盛り、サラダ菜とミニトマトを添え、Bのソースも添える。

ひじきのサラダ

	材料	1人分	4人分
	ひじき（乾燥）	3g	12g
	コーン（缶詰）	10g	40g
	ツナ水煮缶	10g	40g
	水菜	25g	100g
C	オリーブ油	3g	大匙1（12g）
	酢	小匙1（5g）	小匙4（20g）
	塩	0．4g	小匙3分の1（2g）
	こしょう	少々	少々

作り方

1，ひじきはたっぷりの水に入れて戻し、さっとゆで、水気を切っておく。

2，水菜は2～3センチの長さに切る。

3，Cの調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。

4，ボールに1・2・コーンツナ缶を入れ3のドレッシングで混ぜ合わせ、器に盛る。

さつまいものミルク煮

	材料	1人分	4人分
	さつまいも	50g	200g
	牛乳	25ml	100ml
	水	25ml	100ml
	バター	2、5g	10g
	ナッツ類	2g	8g

作り方

1，さつまいもはよく洗い、皮を付けたまま1cm幅ぐらいの半月切りにして、水にさらしておく。
2，小鍋に、1・牛乳・水・バターを入れてよく混ぜ、弱火でゆっくりとさつまいもが柔らかくなるまで煮る（落し蓋をしてもよい）
3，器に盛り、細かく砕いたナッツ類を散らす。

簡単わかめスープ

	材料	1人分	4人分
	乾燥わかめ	1g	4g
	長ネギ	10g	40g
	水	150ml	600ml
D	鶏ガラスープ	1g	4g
	ごま油	3g	12g
	いりごま	1g	4g

作り方

1，乾燥わかめは水に戻し、長ネギは小口切り
2，鍋に分量の水を入れ、水を切ったわかめ、長ネギ、Dを入れ、ひと煮立ちさせる。
3，味を見て、薄いようなら、塩（分量外）で味を調える。
4，器に盛り、いりごまをかける。

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)
豆腐ナゲット	218	15	6	1.8	90	1
ひじきのサラダ	72	2.9	0.8	3.3	84	0.5
さつまいものミルク煮	115	1.6	2.5	2.3	50	0.2
簡単わかめスープ	54	1.1	2.7	0.5	51	0.4
ごはん	185	2.8	0.3	0.3	3	0
合計	644	23.4	12.3	8.2	278	2.1

※パンナコッタ

令和7年　9月　いなべ市だけの特別メニュー

材料	1人分	4人分
粉ゼラチン	1，5g	6g
水	7，5cc	30cc
牛乳	50ml	200ml
生クリーム	50ml	200ml
砂糖	6．75g	27g（大匙3）
ジャム ブルーベリー・いちご等	10g	40g
ミントの葉	あれば	

作り方

1，水の中に粉ゼラチンを振り入れふやかしておく。
2，鍋に牛乳・生クリーム・砂糖を入れよく混ぜ合わせながら火にかける。
3，2がふつふつと沸いてきたら火を止め、熱いうちに1を加えて、しっかりと溶かす。
4，3の粗熱が取れたら器に流し入れ、氷水等で冷やし固める。
5，固まったら、ジャムを乗せ、あればミントの葉を飾る。