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　　１０月

献立：桑員食生活改善推進協議会

桑名支部・いなべ市

フライパンでサバの竜田揚げ

	材料	1人分	４人分
	さばフイーレ(無塩)	4分の1身	2枚(1尾分)
A	醤油	３ｇ	１２ｇ
	みりん	３ｇ	１２ｇ
	生姜すりおろし	３ｇ	１２ｇ
	片栗粉	４．５ｇ	１８ｇ
	サラダ油	適宜	適宜
付け合わせ	レタス	２０ｇ	８０ｇ
	レモン	8分の1切	2分の1個
	ミニトマト	2個	8個
	エリンギ	2分の1本	2本
	バター	２ｇ	８ｇ
	醤油	０．７５ｇ	３ｇ（小さじ１）
	こしょう	お好みで	

作り方

1，サバは骨を取り除き、半分にそぎ切りをして、キッチンペーパーで水気を取っておく。

2，ビニール袋にAの調味料を入れて１のサバを加えて30分ほど味を付けておく。その後取り出し軽く水気を取っておく。

3，バットに片栗粉を入れ２のサバを入れ、まんべんなく片栗粉を付ける。

4，フライパンに油を5mmぐらい入れ、中火で片面２～3分揚げ焼きにする。

5，エリンギは縦に8等分ぐらいに切っておく。

6，フライパンにバターを入れ、５のエリンギを入れ、軽く炒める。最後に醤油を入れ香りを付ける。

7，器に、レタス・ミニトマト・サバ・エリンギを乗せレモンを添える。

（好みでこしょうを掛けてもよい）

（深い方のフライパンで先にエリンギを炒め次にサバを揚げ焼きするとよい）

かぼちゃの焼きコロッケ

材料	1人分	４人分
かぼちゃ	７５ｇ	３００ｇ
玉ねぎ	２０ｇ	８０ｇ
ベーコン	１０ｇ	４０ｇ
バター	４ｇ	１６ｇ
パン粉	８ｇ	３２ｇ
サラダ油	４ｇ	１６ｇ

作り方

1，かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切り柔らかくなるまで茹でて、ざるに上げ水気を切っておく。

2，玉ねぎはみじん切り・ベーコンは1cm角に切る。

3，耐熱皿に、２の玉ねぎ・ベーコン・バターを入れ軽くラップをして電子レンジ（６００W）で4分加熱する。

4，１のかぼちゃをボールに入れ、マッシャー等でよく潰し３を入れて混ぜ合わせる。
8等分して、小判型に丸めて、パン粉を付けておく。

5，フライパンにサラダ油を入れて、弱めの中火で、ややきつね色になるまで焼く。

6，サバの竜田揚げの乗ったお皿に一緒に盛り付ける。

（浅い方のフライパンを使うとよい）

ほうれん草とエノキ茸のお浸し

	材料	1人分	4人分
	ほうれん草	50g	200g
	エノキ茸	15g	60g
A	しょうゆ	2g	8g
A	砂糖	1．5g	6g
A	だし汁	15ml	60ml
	かつを削り節	0．75g	3g

作り方

1， ほうれん草は茹でて3cmに切る。えのき茸も3cmに切る。
2， 耐熱ボールにAの調味料とえのき茸を入れ軽くラップをして電子レンジ（600w）で2分加熱する。
3， ほうれん草をよく絞って水気を切り、2の中に入れよく混ぜ合わせる。
4， 器に盛り、削り節を飾る。

根菜と油揚げの味噌汁

材料	1人分	4人分
大根	20g	80g
にんじん	20g	80g
さといも	20g	80g
油揚げ	（大）4分の1枚	（大）1枚
だし汁	150ml	600ml
味噌	5g	20g
ねぎ（小口切り）	5g	20g
七味唐辛子	お好みで適宜	

作り方

1， 大根・にんじん・さといもは3～4cm長さの細切りに油揚げは熱湯を掛け油抜きをして、縦半分に切り短冊切りにする。
2， 鍋にだし汁と1を入れて火にかけ、根菜類が柔らかくなるまで煮る。
3， 根菜類が柔らかくなったら味噌を加え、ひと煮立ちさせる。
4， 火を止め、ねぎを加えて椀に盛る。
好みで七味唐辛子を掛けて食べる。

さつま芋ご飯

材料	6人分
米	2合（300g）
さつま芋	240g
昆布	5g
酒	大さじ1
塩	2g

作り方

1， 米は洗って炊飯器に入れ分量の水を入れておく。炊飯器の水の中から大さじ1だけ捨てる（お酒が入る為）
2， さつまいもはよく洗い、皮付きのまま5mm角ぐらいに切り、水に10分程さらしあくを抜いておく。
その後、ざるに上げ水気を切る。
3， 1の炊飯器の中に、塩・酒を入れてよく混ぜる。
昆布・さつまいもを入れて炊飯する。
4， 炊きあがったら昆布を取り出し、混ぜ合わせ茶碗に盛る。
（取り出した昆布は、細かく切ってさつま芋ご飯の中に混ぜ合わせてもご飯の上に乗せてもよい）

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシュウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
サバの竜田揚げ	211	12.8	16.1	12	12	0.6
かぶちゃの焼きコロッケ	181	4.8	9	24	3.6	0.2
ほうれん草とえのき茸のお浸し	27	2.7	0.3	31	2.3	0.3
根菜と油揚げの味噌汁	31	2.2	1.6	30	0.9	0.7
さつま芋ご飯	200	3.5	0.5	15	1.2	0.2
合計	650	26	27.5	112	20	2