働き世代のための食育教育

令和7年11月10日（月）

献立：いなべ市食生活改善推進協議会

☆ しめじと牛肉の甘辛混ぜご飯

	材料名	1人分	4人分
	米	５０ｇ	２００ｇ
	牛肉細切れ	３０ｇ	１２０ｇ
	しめじ	２０ｇ	８０ｇ
	にんじん	２５ｇ	１００ｇ
	こんにゃく	１５ｇ	６０ｇ
	ごぼう	２０ｇ	８０ｇ
	三つ葉	少々（2．５ｇ）	１０ｇ
A	しょうゆ	大さじ2分の1	大さじ２
A	砂糖	大さじ4分の1	大さじ１
A	酒	大さじ2分の1	大さじ2
	油（牛脂）	小さじ１弱	大さじ１

作り方

① 米は洗ってざるに上げ、炊飯器の目盛りにあわせて水加減をして炊飯する。

② 牛肉は細かく切る。ごぼうとにんじんはささがきしごぼうは水にさらしておく。こんにゃくは下茹でしてからまな板の上でスプーンで欠くように切る。
三つ葉は1.5cmほどの長さに切る。

③ Aの調味料を器に混ぜ合わせておく。

④ フライパンに牛脂を熱し、牛肉の色が変わるまで炒め、よく炒まったら、ごぼう・にんじん・こんにゃくを加え、しんなりしてきたらしめじと③を加えて、汁気がほぼなくなるまで炒める。
蓋をしてそのまま置いておく。

⑤ ご飯が炊きあがったら、④を入れよく混ぜ合わせる。
最後に三つ葉を乗せ、茶碗に盛る。

（時間のある時に、具を多めに作り冷凍保存をして、炊き立てのご飯に混ぜると、忙しいときには手軽に美味しい混ぜご飯が出来、あとはお吸い物だけでもいいですね）

☆ スパイシージャーマン長いも

材料名	1人分	4人分
ウインナー	2本	8本
長いも	１００ｇ	４００ｇ
にんにく	2分の1片	２片
オリーブオイル	大さじ4分の1	大さじ１
カレー粉	小さじ4分の1	小さじ１

作り方

① ウインナーは1cm幅の斜め切りに、にんにくは薄切りに、長いもは皮をむき1cm幅の半月切りにする。

② フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れ弱火で炒める。中火にし、ウインナー、長いもを加え、焼き目がついたら、カレー粉を入れて炒める。

☆ ブロッコリーのチーズ焼

材料名	1人分	4人分
ブロッコリー	６０ｇ	２４０ｇ
ベーコン（薄切り）	５ｇ	２０ｇ
こしょう	少々	少々
ピザ用チーズ	１０ｇ	４０ｇ

作り方

① ブロッコリーは小さめの小房に分ける。茎はかたい部分の皮をむいて乱切りにする。

② ①を耐熱皿に並べ、軽くラップをして電子レンジ（６００W）で2分加熱する。

③ ②のブロッコリーにこしょうをふる。

④ フライパンに少し大きめのアルミカップを人数分敷きブロッコリー、ベーコンを乗せ、ふたをして中火で5分程蒸し焼きにする。火を止めてチーズをのせ、もう一度ふたをして1分ほど焼き火を止め,余熱でチーズを溶かす。

☆ **えのき茸のかきたま汁**

材料名	1人分	4人分
たまご	4分の1個	1個
えのき茸	25g	100g
万能ねぎ	5g	20g
だし汁	130ml	520ml
しょうゆ	4g	16g
塩	少々	少々
片栗粉	1g	4g

作り方

① えのき茸は根元を切り落とし、2～3cmの長さに切ってほぐしておく。万能ねぎは小口切りにする。

② ボールに卵を溶く。小さめのボールに片栗粉を入れ同量の水で溶いておく。

③ 鍋にだし汁とえのきを入れ、中火にかける。煮立ったら、しょうゆ・塩・水溶き片栗粉を加えて混ぜる。

④ ③がもう一度煮立ったら、お玉で混ぜながら②の溶き卵を少しずつ入れる。

⑤ 卵が浮き上がってきたら万能ねぎを入れて、さっと火を通す。お椀に盛り付ける。

☆

鬼まんじゅう

材料名	作りやすい分量（4～5人分）
さつまいも	200g
砂糖	50g
小麦粉（あやひかり）	80g
塩	ふたつまみ
水（下限を見ながら調整）	大さじ2

作り方

① さつまいもはよく洗い8mmほどの角切りし、水を替えながらたっぷりの水にさらしあく抜きをしておく。

② ①の水気をしっかりと切ってボールに移し、砂糖と塩をまぶしてそのまま10～15分置いておく。

③ 蒸し器に水を沸かし、クッキングシートを7～8cm角に切っておく（作る鬼まんじゅうの数だけ）

④ ②から水が出てきたら、そこへ小麦粉（あやひかり）を入れ、ヘラで全体をしっかりと混ぜる。生地の様子を見ながら水を少しずつ加え、ダマがない状態になるまでよく混ぜる。
（この状態で30分程寝かせると、さらにもっちりとした鬼まんじゅうになります）

⑤ クッキングシートに生地を乗せ、蒸気の上がった蒸し器で、15～20分程度蒸す。
（火加減は中火～弱めの強火）

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシュウム	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
しめじと牛肉の甘辛混ぜご飯	583	8.9	32	35	3.4	1.4
スパイシージャーマン長いも	192	5.9	12.6	22	1.3	0.6
ブロッコリーのチーズ焼き	55	5.3	3.1	68	3.1	0.2
えのき茸のかき玉汁	59	4.9	2.8	37	1.5	1
鬼まんじゅう	181	2.2	0.6	24	1.9	0.3
合計	**1070**	**27.2**	**51.1**	**186**	**11.2**	**3.5**