桑員地区食改リーダー研修献立

～エコクッキング～

令和　８年　　２月

献立：桑員食生活改善推進協議会

献立：いなべ市

和風ポトフ

材料	1人分	４人分
大根	２５ｇ	１００ｇ
にんじん	２５ｇ	１００ｇ
里いも	２５ｇ	１００ｇ
長ネギ	２０ｇ	８０ｇ
ウインナー	１．５本	６本
だし汁	１８０ｍｌ	７２０ｍｌ
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
醤油	０．３ｇ	１．２ｇ

作り方

1，大根とにんじんは皮をやや厚めに剥き一口大の乱切りにする。（皮はきんぴらに使うので残しておく）
里いもは皮をむき半分に切ってしばらく水にさらし、長ネギとウインナーは斜めに切る。

2，鍋にだし汁と野菜を入れ蓋をして弱火で15分程野菜が軟らかくなるまで煮る、ウインナーを入れてさらに5分ほど煮る

3，塩・こしょうで味を調え、最後に醤油で香りを付ける

ほうれん草とかにかまのお浸し

材料	1人分	４人分
ほうれん草	５０ｇ	２００ｇ
カニ風味かまぼこ	1.5本（１０ｇ）	４０ｇ
だし汁	１０ｍｌ	４０ｍｌ
しょうゆ	1.5ｇ	6ｇ

作り方

1，ほうれん草は茹でてから3～4㎝長さに切り、水気を良く絞っておく。

2，カニ風味かまぼこは長さを半分にしてほぐしておく。

3，ボールにだし汁と醤油を混ぜ合わせ１・２を加えて混ぜる。

キャベツとツナのいそべあえ

材料	1人分	４人分
キャベツ	１００ｇ	４００ｇ
ツナ缶（水煮）	１２，５ｇ	1缶（正味５０ｇ）
のり	4分の1枚	1枚
ポン酢	５ｍｌ	２０ｍｌ
ごま油	１ｇ	４ｇ

作り方

1，耐熱皿に、一口大にちぎったキャベツをのせる。
（固い芯の部分はきんぴらに使うので残しておく）

2，ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（６００ｗ）で3分加熱して、ラップハはずしてそのまま粗熱を取る。

3，ボールに水気を切ったツナ・２・細かくちぎったのり・ポン酢・ごま油を入れて混ぜ合わせる。

野菜の皮を使ったきんぴら

材料	1人分	4人分
大根の皮	残り	
にんじんの皮	残り	
キャベツの芯	残り	
にんじん	１０ｇ	４０ｇ
ごぼう	１０ｇ	４０ｇ
こんにゃく	１０ｇ	４０ｇ
サラダ油	２ｇ	８ｇ
だし汁	１０ｍｌ	４０ｍｌ
砂糖	２ｇ	８ｇ
酒	３ｇ	１２ｇ
醤油	２．５ｇ	１０ｇ
ごま油	１ｇ	４ｇ

作り方

1，残っただいこん・にんじんの皮・キャベツの芯は、3cm長さぐらいの細切りにする。
ごぼう・にんじんはよく洗い皮付きのままにんじんは細切り、ごぼうは千切りにして、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3cmぐらいの長さの細切りにする。

2，フライパンにサラダ油を熱し、１を炒める。
だし汁を入れて蓋をして火を通す。

3，4～５分したら蓋を取り、砂糖・酒・醤油を入れて煮からめる。最後にごま油を回し入れる。

フルーツのヨｰｸﾞﾙﾄ和え

材料	1人分	4人分
バナナ	３０ｇ	１２０ｇ
キウイフルーツ	２５ｇ	１００ｇ
みかん缶	２５ｇ	１００ｇ
ヨーグルト（無糖）	８０ｇ	３２０ｇ

作り方

1，バナナは皮をむき1cmの輪切り、キウイフルーツも皮をむき1cmのいちょう切りにする。

2，器にヨーグルトを入れ、カットしたフルーツと汁気を切ったみかん缶をのせる。
器に盛る。

（残ったみかん缶の汁はゼラチンを使ってゼリーにするとよい）

ごはん　　１１０ｇ

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)
和風ポトフ	198	7.3	15.4	32	2.2	1.4
ほうれん草とかにかまのお浸し	20	2.5	0.3	38	1.4	0.3
キャベツとツナのいそべ和え	46	3.7	1.2	46	2.1	0.4
野菜の皮を使ったきんぴら	51	0.5	3	13	1.1	0.3
フルーツのヨーグルト和え	102	3.6	2.6	107	1.1	0.1
ごはん	172	2.8	0.3	3	1.7	0.0
合計	589	20.4	22.8	239	9.6	2.5