桑員地区食改リーダー研修献立

～バランスメニュー～

令和　８年　　３月

献立：桑員食生活改善推進協議会

献立：桑名市多度支部・いなべ市

ねぎみそカツ

	材料	1人分	４人分
	豚ロース肉（生姜焼き用）	2枚	8枚
A	酒	２，５ｇ	１０ｇ
A	こしょう		少々
A	生姜搾り汁		1かけ分
	青じそ	1枚	4枚
	スライスチーズ	1枚	4枚
B	きざみネギ	１０ｇ	４０ｇ
B	赤味噌（減塩）	４ｇ	１６ｇ
B	みりん	０．７５ｇ	３ｇ
	小麦粉	６ｇ	２４ｇ
	溶き卵		1個
	パン粉	１０ｇ	４０ｇ
	サラダ油		適量
	ブロッコリー	２０ｇ	８０ｇ
	レタス	１～２枚	４～8枚
	ミニトマト	２個	８個

作り方

1，豚肉はAで下味をつけてしばらく置いておく
2，Bを混ぜ合わせる
3，ブロッコリーは、小房に分け茹でておく
4，青じそ・スライスチーズは縦長に半分にしておく
5，豚肉は2枚を1組にして、間に２と青じそとスライスチーズを挟む
6，５に小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける
7，フライパンにサラダ油を深さ2センチぐらい入れ６を揚げ焼きにする
8，７を食べやすい大きさに切り、レタス・ミニトマト・ブロッコリーを添える

なすときゅうりの甘酢漬け

材料	1人分	４人分
なす	２０ｇ	８０ｇ
きゅうり	２０ｇ	８０ｇ
生姜		1かけ
塩	０，５ｇ	２ｇ
酢（米酢）	７ｇ	２８ｇ
砂糖	３，５ｇ	１４ｇ
醤油		少々

作り方

1，なすときゅうりはそれぞれ縦じまに皮をむく
2，きゅうりは蛇腹に包丁目を入れて2cm幅に切る
なすは縦半分に切り、5mm厚さのいちょう切りにする。生姜は千切りにする
3，２をボールに入れ、塩を振り入れてしばらく置いておく
4，しんなりとなったら、汁気をよく絞っておく
5，酢・砂糖・しょうゆを加え、全体をよく混ぜ合わせ１０～15分おいて味をなじませる
6，汁気を軽く絞り、器に盛る

※蛇腹の包丁目の入れ方

きゅうりの両端に菜箸をすえ、包丁が菜箸に当たる深さまで斜めに細く包丁目を入れる
上下を返して、同様に包丁目を入れる

切り干し大根のトマト煮

	材料	1人分	4人分
	切り干し大根	5ｇ	20ｇ
A	トマトジュース（無塩）	50ｍｌ	200ｍｌ
A	ツナ缶	17ｇ	68ｇ
A	ウスターソース	4，5ｇ	18ｇ
	パセリ	あれば少々	

作り方

1，切り干し大根は、洗ってから、水で戻し、4cm長さに切っておく
2，フライパンに1・Aを入れて切り干し大根が軟らかくなるまで煮る
3，器に盛り、あればパセリを散らす

カイワレとわかめのスープ

	材料	1人分	4人分
	カイワレ	3ｇ	12ｇ
	乾燥わかめ（カット）	1ｇ	4ｇ
	水	150ｍｌ	600ｍｌ
	鶏ガラスープの素	1ｇ	4ｇ
A	酒	5ｇ	20ｇ
A	醤油	1．5ｇ	6ｇ
A	こしょう	少々	
	いりごま	少々	

作り方

1，わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切っておく
2，カイワレは半分の長さに切る
3，鍋に分量の水を入れて煮立て、鶏がらスープの素・カイワレ・わかめを入れ、Aの調味料で味を調える
4，器に盛り、いりごまをふる

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)
ねぎみそカツ	399	16.6	18.9	42	2.6	0.9
なすときゅうりの甘酢漬け	19	0.8	0.1	9	0.8	0.5
切り干し大根のトマト煮	76	4.1	3.9	33	1.6	0.5
カイワレとわかめのスープ	8	0.3	0	18	1.4	0.2
ごはん	172	2.8	0.3	0	0.3	0.0
合計	674	24.6	23.2	102	6.7	2.1

レンジで簡単桜餅

材料	10個分
道明寺粉	100ｇ
あんこ	200ｇ
水	180～200ｍｌ
砂糖	大さじ1
桜の葉（塩漬け）	10枚
食紅	適量
砂糖水	水1カップに砂糖大2

作り方

1，桜の葉の塩漬けは水にしばらくつけ（5分程）塩を抜き、ざるに上げ水気を取っておく
2，水の中に食紅を入れ、薄ピンク色にする
3，2を鍋に入れて火にかけ、砂糖を入れてよく混ぜ溶かす
4，耐熱容器に道明寺粉を入れ、3の熱湯を加え、よく混ぜ、ふんわりとラップを掛けて5分程蒸らす
5，4をレンジに入れ、3分（600w）加熱し、一度軽く混ぜ、ラップをし直して6～7分蒸らし、よく混ぜる
6，あんこを10等分して、丸めておく（少し俵型に丸めておくとよい）
7，5の生地が少し冷めたら10等分に分け、手のひらに乗せ、生地を平にしておき、あんこを包む。
（砂糖水を作り、手を濡らしながらすると包みやすい）
8，俵型にして、桜の葉で包む
（桜の葉は葉脈が見えると見た目がいいので表側に餅を包むとよい）