

# 平成20年度 伝達講習 //

～ 乳製品を使って

栗東市 健康増進課

## 本日の献立

きのこ混ぜごはん  
豆腐ハンバーグのおろしごぼうあん  
野菜のカレー風味煮

## 一人当りの栄養価

エネルギー	623kcal
たんぱく質	28.3 g
脂質	17.1 g
カルシウム	283mg
塩分	2.9 g



## 豆腐ハンバーグのおろしごぼうあん

< 材料 4 人分 >



木綿豆腐・・・200 g  
玉ねぎ・・・1/2 個  
にんじん・・・1/2 本  
サラダ油・・・小さじ 1/2  
鶏ひき肉・・・200 g  
塩・こしょう・・・少々  
パン粉・・・大さじ 2  
小麦粉・・・大さじ 1 と 1/2  
サラダ油・・・大さじ 1/2  
スライスチーズ・・・2 枚

< ごぼうあん >

ごぼう（かわをこそげて）...120 g

A { だし・・・240ml  
しょうゆ・酒・みりん...

各大さじ 1 と 1/2

{ 片栗粉・・・大さじ 1 と 1/3  
水・・・大さじ 3 弱

1. 豆腐は水気をきる。玉ねぎとにんじんはみじん切りにしてサラダ油を絡め、電子レンジに2分かけて冷ます。
2. ごぼうはおろし器ですりおろす。
3. ボウルに鶏ひき肉、塩、こしょうを入れて粘り気がでるまでよく混ぜる。1とパン粉を加えてよく混ぜ、8等分して小判形にまとめ、小麦粉を軽くふる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3を両面きつね色に焼き、帯状に切ったチーズをのせて火を止める。
5. 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。2を加え、かき混ぜながら煮立たせる。
6. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐ハンバーグにかける。

一人分 245kcal たんぱく質 16.9g 脂質 9.9g Ca 127mg 塩分 1.6g

## 野菜のカレー風味煮

指定メニュー

<材料4人分>

じゃがいも・・・2個  
玉ねぎ・・・1/4個  
トマト・・・1個  
茄子・・・大2個  
オクラ・・・4個  
にんにく・・・1かけ  
オリーブ油・・・大さじ1/2  
(またはサラダ油)  
カレー粉・・・大さじ1/2  
水・・・2/3カップ  
A { しょうゆ・・・大さじ1/2  
みりん・・・大さじ1/2  
塩・・・小さじ1/4  
こしょう・・・少々  
スライスチーズ・・・2枚

1. じゃがいもは1cm厚さの半月切り、玉ねぎとトマトはくし形に切ってから長さ半分に切る。茄子は乱切り、オクラは2～3等分に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. 油でにんにくを炒め、香りがでてきたら玉ねぎ、じゃがいも、茄子の順に入れ、全体に油がまわってすき通ってきたら、オクラ、カレー粉、トマトを加えてひと混ぜし、水を加え7～8分煮込み、Aで調味する。
3. 汁気がなくなってきたら、ちぎったチーズを散らし、溶けたら火を止める。



一人分 126kcal たんぱく質 4.4g 脂質 4.2g Ca 90mg 塩分 0.8g

## きのこ混ぜごはん

指定メニュー

<材料5人分>

米・・・2合  
生しいたけ・・・4枚  
しめじ・・・1/2パック  
えりんぎ・・・2本  
しょうゆ・・・小さじ2  
すだち・・・2個  
三つ葉・・・1/2束  
万能ねぎ・・・6本  
切れてるチーズ・・・4枚

1. 米は洗って普通に炊く。
2. きのこは石づきを取って網で焼く。焼き色がつき、汁がにじんできたなら細かくさき、食べやすい長さに切って、しょうゆとすだちの絞り汁をからめておく。
3. ご飯が炊き上がったたらほぐし、2のきのこ、刻んだ三つ葉、万能ねぎ、チーズを加えてよく混ぜ、盛り付ける。



一人分 約252kcal たんぱく質 7.0g  
脂質 3.0g Ca 66mg 塩分0.5g