

平成20年度

伝達講習Ⅲ

～バランスごはん

栗東市 健康増進課

本日の献立

ごはん

鮭のちゃんちゃん焼き

サラダなます

水菜の常夜鍋風すまし

クロワッサン風ミニりんごパイ

一人当りの栄養価

エネルギー 597kcal

たんぱく質 27.4g

脂質 18.0g

塩分相当量 3.0g



ごはん(5人分)

米2合を普通に炊く。一人分110gずつ盛る。

一人分 約185kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.3g 塩分 g

鮭のちゃんちゃん焼き

<材料4人分>

生鮭 4切れ(320g)

酒 大さじ1/2

塩 少量

もやし 1袋(200g)

にんじん 60g

しめじ 1パック(140g)

サラダ油 大さじ1

塩・こしょう 適宜

青ねぎ 30g

味噌・砂糖・酒

各大さじ4

野菜

魚

油脂



1. 鮭は酒と塩をふって10分程おく。にんじんは千切りに、しめじは石づきをとってほぐしておく。青ねぎは小口に切っておく。
2. フライパンに油を熱し(中火) 汁気をふいた1を入れて3~4分焼く。裏返してペーパータオルで余分な油をふき取る。
3. 鮭のまわりに野菜をいれ、野菜に塩・こしょうをふる。味噌・砂糖・酒を混ぜ合わせて鮭にかける。この時、刻んだ青ねぎをのせてふたをし、弱火にして3分ほど蒸し焼きにする。
4. ふたをとって野菜をざっと混ぜて器に盛り、鮭をのせる。

一人分 約205kcal たんぱく質 18.2g
脂質 6.7g 塩分 1.2g

サラダなます

<材料4人分>

大根 160g

赤ピーマン 1/2個(約70g)

きゅうり 50g

塩 小さじ1/3

めんつゆ 大さじ1と1/3

酢 大さじ3

すりごま 大さじ2

砂糖 小さじ2

野菜



1. 大根ときゅうりはピーラーで長めに薄く削り、赤ピーマンは薄く切る。塩をふって10分ほどおき、一度もんでから洗い、水気を絞る。
2. 野菜にAを加えてよく混ぜ、器に盛る。

1人分 約43kcal たんぱく質 1.2g
脂質 1.7g 塩分 0.6g

水菜の常夜鍋風すまし

<材料4人分>

油揚げ	1枚(70g)
水菜	80g
だし汁	3カップ(600cc)
塩	少々
しょうゆ	大さじ1

大豆製品

野菜



1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5mm幅の短冊に切る。水菜は5cm長さに切る。
2. 鍋にだし汁と塩・しょうゆ・油揚げを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして4~5分煮込む。強火にして水菜を加え、一煮立ちして出来上がり。

一人分 約 78kcal たんぱく質 4.4g 脂質 5.8g 塩分 1.1g

クロワッサン風ミニりんごパイ

<材料6個分>

冷凍パイシート	1枚
りんご	1/2個(約140g)
砂糖	50g
レモン汁	大さじ1
シナモン	少々
くるみ	15g

果物



1. くるみは粗みじん切る。
2. りんごは皮をむき8つ切りにして芯を除き、薄く切る。鍋にりんごと砂糖とレモン汁を入れて火にかけ、焦がさないように中火で約30分程煮て、つぶしながら煮詰める。火からおろし、荒熱が取れてからシナモンをふる。
3. 冷凍パイシートは半解凍し、麺棒で15×30cmくらいに伸ばす。2のりんごを薄くぬり、くるみを散らす。
4. 包丁で6等分の三角形に切り分け、底辺を手前にしてくるくと巻き、クロワッサン型にする。
5. オーブンを250に熱しておき、天板にクッキングシートをひいて4を並べて焼く(9~10分程度)。表面に薄く色がついたらオーブンから出す。もしパイシートが膨らんでないなら、上にアルミホイルをかぶせ、さらに2~3分ほど焼き上げる。

一人分 約 86kcal たんぱく質 0.8g 脂質 3.5g 塩分 0.1g

平成20年度 伝達講習Ⅲ

～ バランスごはん

栗東市 健康増進課

本日の献立

たらとじゃがいもの焼きコロッケ
サラダなます
水菜の常夜鍋風すまし
クロワッサン風りんごパイ
ごはん

一人当りの栄養価

エネルギー 621 kcal
たんぱく質 29.1 g
脂質 20.4 g
塩分相当量 3.5 g

ごはん(5人分)

米2合を普通に炊く。一人分110gずつ盛る。

一人分 約 185kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.3g 塩分 g

たらとじゃがいもの焼きコロッケ

<材料4人分>

甘塩たら	2切れ
(なければ生だらに塩をふる)	
酒	大さじ1
じゃがいも	大2個(320g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
サラダ油	大さじ1/2
溶き卵	1個分
こしょう	少々
小麦粉	適量
パン粉	45g
サラダ油	小さじ1
バター	8g
ケチャップ・ウスターソース	各大さじ2
付け合わせ)	
レタス	120g
プチトマト	4個

野菜

魚

油脂

芋



1. たらは酒をふって、電子レンジで2～3分加熱して皮と骨をとってほぐしておく。じゃが芋は皮をむき、大きめに切って鍋に入れ、水を加えて軟らかくなるまで20分くらい茹でる。玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンに油を入れて透き通るまで炒める。
3. パン粉はサラダ油を入れたフライパンできつね色になるまで炒める。
4. じゃが芋は茹で汁をきり、火にかけてゆすりながら水分を飛ばす。熱いうちにすりこ木で潰して玉ねぎとたらを混ぜ、溶き卵の半量、こしょうを加え混ぜ、バットに広げて冷ます。
5. 4を4等分に分けて丸型にし、小麦粉、残りの溶き卵に水大さじ1を加えたもの、炒めたパン粉の順に衣をつける。
6. フライパンを熱し、油を引かずにコロッケを焼く。焼き色がついたらバターを落としからめる。
7. 付け合せのレタスは千切りにしておく。トマトを添える。

一人分 約 257kcal たんぱく質 11.9g

脂質 7.0g 塩分 1.8g

サラダなます

<材料4人分>

大根	160g	
赤ピーマン	1個(140g)	
きゅうり	50g	
塩	小さじ1/3	
A	めんつゆ	大さじ1と1/3
	酢	大さじ3
	すりごま	大さじ2
	砂糖	小さじ2

野菜

作り方



1. 大根ときゅうりはピーラーで長めに薄く削り、赤ピーマンは薄く切る。塩をふって10分ほどおき、一度もんでから洗い、水気を絞る。
2. 野菜にAを加えてよく混ぜ、器に盛る。

1人分 約48kcal たんぱく質 1.4g
脂質 1.7g 塩分 0.6g

水菜の常夜鍋風すまし

<材料4人分>

油揚げ	1枚(70g)
水菜	1束(200g)
だし汁	3カップ(600cc)
塩	少々
しょうゆ	大さじ1

大豆製品

野菜

作り方



1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cmの幅に切る。水菜は5cm長さに切る。
2. 鍋にだし汁と塩・しょうゆ・油揚げを入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして4~5分煮込む。強火にして水菜を加え、一煮立ちして出来上がり。

一人分 約35kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.7g 塩分 1.1g

クロワッサン風ミニりんごパイ

<材料8個分>

冷凍パイシート	1枚	
りんご	1個(約280g)	
	砂糖	100g
	レモン汁	大さじ1と1/2
	シナモン	少々
くるみ	15g	

果物

作り方



1. くるみは粗みじんに切る。
2. りんごは皮をむき8つ切りにして芯を除き、薄く切る。鍋にりんごと砂糖とレモン汁、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、中火で約30分煮て、つぶしながら煮詰める。火からおろし、荒熱が取れてから、シナモンをふる。
3. 冷凍パイシートは半解凍し、麺棒で15×30cmくらいに伸ばす。2のりんごを薄くぬり、くるみを散らす。
4. 包丁で8等分の三角形に切り分け、底辺を手前にしてくるくる巻き、クロワッサン型にする。
5. オープントースターの天板にアルミホイルを敷き、4を並べて焼く。表面に薄く色がついたら上にアルミホイルをかぶせ、さらに10分ほど焼き、最後にホイルをはずして3分ほど焼き上げる。

一人分 約96kcal たんぱく質 0.6g 脂質 2.6g 塩分 -g