

第3回 食部会伝達講習

平成16年 1月 28日

栗東市 健康増進課

本日の献立

白身魚のオートミール入りトマトソースがけ
きのこ青菜のチャウダー
ごはん
ガトーポテト

一人当たりの栄養価

エネルギー 670 kcal
たんぱく質 30.6 g
脂質 27.3 g
食塩相当量 2.5 g
カルシウム 288 mg

ごはん(4人分)

米2合を普通に炊く。一人分110gずつ盛る。

<一人当たりの栄養価>

エネルギー 189 kcal たんぱく質 2.8 g 脂質 0.3 g 塩分

白身魚のオートミール入りトマトソースがけ

<作り方>



<材料 4人分>

- ・ 白身魚の切り身・・・4切れ
- ・ 完熟のトマト・・・中2個
- ・ 玉ねぎのみじん切り・・・大さじ4
- ・ オリーブ油・・・大さじ2(24g)
- ・ ローリエ・・・1枚
- ・ オレガノ・・・少々
- ・ にんにくのみじん切り・・・小さじ1
- ・ 粉チーズ(パルメザン)・大さじ2
- ・ オートミール・・・大さじ2
- ・ 塩・・・小さじ4/5(4.8g)
- ・ こしょう・・・少々
- ・ レモン・クレソン・・・適宜

1. トマトは湯むきし、種を取り、ざく切りにする。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1(12g)とにんにく、ローリエを入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加えてよく炒める。ここにトマトを加えて少し煮込み、最後にオートミールを入れ、オレガノ、塩、こしょうで味を調える。
3. 白身魚に塩、こしょうをし、オリーブ油大さじ1(12g)を熱したフライパンで両面を焼く。耐熱容器に移して をかけ、粉チーズを振ってオープンに入れて180度で7~8分火を通す。つけ合せにレモンとクレソンを飾る。

<一人当たりの栄養価>

エネルギー 164 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 7.4 g カルシウム79 mg
食塩相当量1.3 g

きのこ青菜のチャウダー

<作り方>



<材料 4人分>

- ・ しめじ・・・1パック
- ・ 生しいたけ・・・4個
- ・ チンゲン菜・・・一把
- ・ ベーコン・・・80g
- ・ 玉ねぎ・・・80g
- ・ 牛乳・・・300ml
- ・ スキムミルク・・・大さじ3(20g)
- ・ 小麦粉・・・大さじ1(9g)
- ・ バター・・・8g
- ・ 水・・・2カップ(400ml)
- ・ 塩・・・小さじ1/2強(3.6g)
- ・ こしょう・・・適宜
- ・ タイム(あれば)・・・1枝

1. しいたけは石づきを取り、3~4つに切る。
2. しめじは小房に分ける。チンゲン菜はよく洗い、一口大に切り、茎と葉に分けておく。玉ねぎとベーコンはそれぞれ1cm角に切る。牛乳にスキムミルクを溶かし入れる。
3. 鍋にバターを入れ、玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎが透明になったら小麦粉を振り入れ、焦がさないように炒める。水を加えて沸騰したらしいたけ、しめじ、チンゲン菜の茎タイムの順に入れて煮る。
4. 全体に火が通ったら牛乳を加えて一煮立ちさせ、チンゲン菜の葉を入れ、塩、こしょうで味を調える。

<一人当たりの栄養価>

エネルギー 193kcal たんぱく質 9.9g 脂質 12.1g カルシウム194mg
食塩相当量1.1g

ガトーポテト

<作り方>



<材料 10個分>

- ・ さつまいも 中1本(200g)
- ・ 砂糖 大さじ2(18g)
- ・ バター 大さじ1(12g)
- ・ 生クリーム 1/2カップ(100ml)
- ・ シナモン 少々
- ・ 市販のクッキー(直径5cm) 10枚
- ・ 粉砂糖 少々
- ・ ピスタチオナッツ 10個

1. さつまいもはラップで包み、電子レンジで6分加熱する。
2. 熱いうちに皮をむき、つぶして砂糖とバターを混ぜる。(長さを半分に切る。皮の部分にはえぐ味があるため、厚めにむくのがポイント)
3. 粗熱が取れたら生クリームとシナモンを加える。風味がとぶので生クリームを加えるのは粗熱がとれてから。
4. タネをしぼり出し袋に入れ、クッキーの上にしぼり出す。まず、中央にこんもりと絞り、土台にする。その周りに沿わせるようにして絞ると、形のよい山形に仕上がる。
5. 冷蔵庫で10分位冷やし、仕上げに粉砂糖をふりかけ、ピスタチオナッツを飾る。

<一人当りの栄養価>

エネルギー 124kcal たんぱく質 1.3g 脂質 7.5g カルシウム15mg
食塩相当量0.1g



ビニール袋で作る即席しぼり出し袋

しぼり出し袋がない時は、ビニール袋の底を角1ヶ所をはさみでカット。これにタネをぎゅっと詰めれば即席しぼり出し袋のできあがり！

牛乳の基礎知識

<栄養素>

日本人が最も効率的に摂取できる食品です。たんぱく質は必須アミノ酸をバランスよく含み、脂肪は消化がよく、ビタミンB₂をはじめ、A・B₁・B₁₂・D・Eなどを含みます。乳児の脳の発育に不可欠なガラクトースという成分も含み乳糖が腸内の有用細菌の繁殖を助け、カルシウム、マグネシウムなどの吸収をよくする働きをします。

<主な効用>

便秘・整腸	動脈硬化
貧血	胃潰瘍・胃炎
骨・歯の強化	精神安定

<食べ合わせ>

牛乳 + マグネシウム（カキ・貝）

カルシウムを吸収させるにはマグネシウムという相棒を忘れてはなりません。マグネシウムは牡蠣、ほうれん草、種実類、大豆、ひじき、鰹などにも多く含まれています。



<こんな牛乳の使い方>

古くなってしまった牛乳をうまく活用しましょう！

観葉植物に・・・

牛乳を薄めて観葉植物の葉をふくと、ぴかぴかになるだけでなく虫もつきにくくなります。

土鍋の手入れに・・・

土鍋に入れて牛乳を沸かすと、牛乳の皮膜効果で土鍋のひび割れが埋まります。



