

H18年度 伝達講習Ⅳ

栗東市 健康増進課

<よい食生活をすすめるための乳製品実習>

本日の献立

ナスのチーズ丼
ブロッコリーとチーズのナッツサラダ
ワタンスープ
凍蛋(トク)

一人当りの栄養価

エネルギー 895 kcal
たんぱく質 28.3 g
脂質 35.1 g
塩分 4.1 g

ナスのチーズ丼



<材料4人分>

米	2カップ
水	360ml
ナス	4本
溶けるチーズ	4枚
大葉	10枚
かつおぶし	1袋(5g)
いりごま	大さじ1(9g)
だし汁	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
日本酒	大さじ2
砂糖	大さじ1

1. 米は普通に炊いておく。
2. ナスはへたを切り落として縦半分に切り、さらに縦に切り込みを入れる。表面に味がしみ込むように切り込みを大葉は6枚だけ千切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ナスを入れて表面がうっすらキツネ色になるまで焼く。
4. にAの調味料を入れて、加熱し、ナスにからめる。
5. 火を止め、半分に切った溶けるチーズを の間に挟む。
6. 器にご飯を盛り、大葉を敷きナスを2個(1本分)のをせて、タレをかける。
7. かつおぶしと炒りごま、千切りにした大葉を飾る。

一人分 約491kcal たんぱく質 11.3g 脂質 13.1g
カルシウム 182mg 塩分 1.6g

凍蛋(トク)



<材料4人分>

卵	2個
スキムミルク	大さじ4
水	400ml
砂糖	50g
バニラエッセンス	少々
粉寒天	4g

1. 卵をボウルに割り入れて溶きほぐし、一度漉して滑らかにしておく。
2. 鍋にスキムミルクと水を入れて溶かし、火にかけて沸騰直前まで温める。
3. に粉寒天を加え、寒天が溶けるまで沸騰させないようにかき混ぜながら加熱する。
4. 寒天が完全に溶けたら砂糖を加えて溶かし、火からおろす。
5. の熱を50度くらいに冷まし(指で軽く触れるくらい) を加えて手早く混ぜ、バニラエッセンスを加える。
6. 好みの容器に流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やす。

一人分 約111kcal たんぱく質 5.1g 脂質 2.9g
カルシウム 87mg 塩分 0.2g

ブロッコリーとチーズのナッツサラダ



<材料4人分>

切れてるチーズ&チーズ 4枚
ブロッコリー 小1株
エリンギ 2本
ミックスナッツ 40g
A { プレーンヨーグルト 大さじ1
味噌 小さじ1
マヨネーズ 大さじ2
塩 少々
こしょう 少々

1. ブロッコリーは小房に分け、エリンギは食べやすく切っておく。
2. 切れてるチーズ&チーズは1cm幅の短冊に切る。
3. ミックスナッツはあらかじめ刻んでおく。
4. 塩を加えた熱湯にブロッコリーを入れ、2分ゆで、エリンギを加えてさっと火を通しザルにとって水気を切り手早く冷ます。
5. Aの材料をよく混ぜ合わせ、チーズと野菜を加え、ナッツも併せてざっくり混ぜる。

一人分 約 154kcal たんぱく質 6.9g 脂質 12.6g
カルシウム 94mg 塩分 0.6g

ワンタンスープ



材料<4~6人分>

ワンタンの皮 20枚
A { 合びき肉 60g
ねぎのみじん切り 12g
酒 小さじ2
ごま油 小さじ2
塩・こしょう 各少々
生しいたけ 2枚
にんじん 20g
チンゲン菜 60g
鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ2~3
しょうゆ 小さじ1と1/2
ごま油 小さじ2

1. ボウルにAを入れて混ぜ、ワンタンの皮で包む。
2. 生しいたけは薄切り、にんじんはせん切り、チンゲン菜は食べやすく切る。
3. 鍋に水2カップと鶏がらスープの素を入れて煮立たせ、の野菜を入れて、しょうゆで味をつける。
4. のワンタンを加え、浮いてきたら仕上げにごま油を加えて火を止める。

(*6人分とした場合)

一人分 約 139kcal たんぱく質 5g 脂質 6.5g
塩分 1.7g