

平成19年度 伝達講習Ⅱ

栗東市 健康増進課

～バランスごはん

本日の献立

ごはん
秋刀魚のソテー きのことソース
ほうれん草とたたき長芋のわさび味噌かけ
かぶの豆乳ポタージュ
そば粉のクレープ あんこ巻き

一人当りの栄養価

エネルギー 626kcal
たんぱく質 20.9g
脂質 21.6g
塩分 2.7g



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

秋刀魚のソテー きのことソース

<材料4人分>



秋刀魚 大2尾(260g)
塩・こしょう 各少量
小麦粉 適量
えのきだけ 1パック(80g)
しいたけ 4枚(60g)
ピーマン 小1個
赤ピーマン 小1個
サラダ油 大さじ2
A { 鶏ガラだしの素 少量
湯 1/3カップ
しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 各少量

1. 秋刀魚は3枚におろして腹骨を除き、半身を半分ずつに切る。塩とこしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
2. きのは石づきを除き、えのきたけは3cm長さに切り、しいたけは4つに切る。ピーマン・赤ピーマンは種を除いて縦半分に切り、さらに斜めに細く切る。
3. フライパンに油を熱し、秋刀魚の両面を焼いて皿に盛る。
4. 同じフライパンに油を熱して 2 を炒め、Aを加えて2～3分煮る。3 にかける。

一人分 約 225kcal たんぱく質 10.1g
脂質 17.9g 塩分 1.4g



ほうれん草とたたき長芋のわさび味噌がけ

芋

野菜

海藻

<材料4人分>

ほうれん草	200g
長芋	200g
わかめ(戻して)	30g
味噌・みりん	各大さじ1
練りわさび	小さじ1/2~1

1. ほうれん草はたっぷりの湯でゆでて冷水にとり、3cmの長さに切って水気を絞る。わかめは戻して食べやすい大きさに切る。
2. 長芋は皮をむき、厚手のビニール袋に入れ、すりこ木などでたたいて荒くつぶす。
3. 調味料をよく混ぜ合わせる。
4. 1 2をあわせて器に盛り、3をかける。

1人分 約61kcal たんぱく質 2.6g 脂質 0.5g 塩分 0.3g

かぶの豆乳ポタージュ

<材料4人分>

かぶ	2個(140g)
たまねぎ	1/4個(30g)
鶏ガラスープ	3カップ
ごはん	大さじ1
豆乳	1/3カップ
塩	小さじ1/2 + 少量
パセリ(乾燥)	適宜

大豆

野菜



1. かぶはいちょう切りにする。たまねぎは薄切りにする。
2. なべに鶏ガラスープを煮立て、たまねぎ・かぶ・ごはん、塩小さじ1/2を加え、ふたをして弱火で12~15分煮、火を消す。
3. ミキサーに移してなめらかになるまで攪拌し、なべに戻して豆乳を加え、火にかける。塩少量を足して味を整え、煮立ち始める寸前に火を消す。
4. 器に盛り、パセリを飾る。

一人分 約34kcal たんぱく質 2.7g 脂質 0.6g 塩分 1.0g

そば粉のクレープあんこ巻き

<材料4人分>

そば粉	大さじ3
白玉粉	大さじ2
牛乳	90ml
砂糖	大さじ1 1/3
油	少量
粒あん	80g

牛乳



1. ボールに白玉粉を入れ、牛乳を分量から少し加えてなめらかになるとき混ぜる。残りの牛乳と砂糖を加え混ぜ、そば粉を加えて全体をよく混ぜる。
2. フライパンかホットプレートを温め、油を薄く引いて1を玉じゃくし1杯分くらい入れて楕円形にし、両面焼く。
3. あら熱がとれたらあんを巻く。

一人分 約121kcal たんぱく質 2.8g 脂質 2.2g 塩分 g