

# H21年度

# 伝達講習②

～乳製品を使って～

栗東市 健康増進課

## 本日の献立

焼きあじの姿寿司

枝豆とひじきのカクテルサラダ

ちくわと三つ葉の吸い物

みたらし団子

<地産地消メニュー> 小松菜のかにあんかけ

## 一人当りの栄養価

エネルギー	601 kcal
蛋白質	26.1 g
脂質	13.8 g
塩分	3.7 g



## 焼きあじの姿寿司

指定メニュー

<材料4人分>

あじ・・・2尾

塩・・・小さじ1/3

米・・・2合

<合わせ酢>

酢・・・大さじ4

A { 砂糖・・・大さじ1

塩・・・小さじ2/3

みょうが・・・2本分

B { しその葉・・・6枚

白ごま・・・大さじ1

スライスチーズ・・・2枚

生姜の甘酢漬け・・・30g

1. あじはぜいごを取って3枚におろし、小骨を取る。塩をふって10分置き、水気を拭いて焼いておく。みょうがとしその葉はみじん切りにしておく。
2. 固めに炊いたご飯に、みょうがを加えたAを振りかけ、全体をきるように混ぜてBを散らし、軽く混ぜる。
3. ラップを広げ、中央に のあじの皮目を下にして置き、半分にしたスライスチーズを重ね、 の寿司飯の1/4量を棒状にまとめたのせ、ラップで全体を包み、きつめに押さえて形を整える。少し置いてからラップごとに切り分け、ラップをはずして器に盛り、しょうがの甘酢漬けを添える。



1人分 約392kcal 蛋白質 16.3g 脂質 7.9g 塩分 1.8g

## 枝豆とひじきのカクテルサラダ

指定メニュー

<材料4人分>

玉ねぎ・・・1/4個  
枝豆(冷凍)・・・50g  
長ひじき(乾燥)・・・5g  
トマト・・・小1/2個  
カッテージチーズ・・・40g  
A { しょうゆ・・・大さじ1/2  
みりん・・・大さじ1/2  
レモン汁・・・大さじ1/2  
ごま油・・・大さじ1/2  
七味唐辛子・・・少々

1. 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。枝豆は解凍してさやから出す。ひじきは水で戻してさっとゆがく。トマトはさいの目切りにする。Aは合わせておく。
2. 広口のグラスに、の玉ねぎ、ひじき、枝豆、トマト、カッテージチーズの順に重ねて盛り付ける。
3. Aのドレッシングをかけ、全体を混ぜていただく。



1人分 約 50kcal 蛋白質 3.1g  
脂質 2.4g 塩分 0.4g

## ちくわと三つ葉の吸い物

ちくわ・・・2本  
三つ葉・・・2、3本  
だし汁・・・3カップ(600cc)  
薄口しょうゆ・・・小さじ1  
塩・・・適量

1. ちくわは斜め5mm幅に切る。三つ葉は3cm長さに切る。
2. 鍋にだし汁を入れて温め、ちくわを加えてひと煮する。
3. 薄口しょうゆ・塩を加えて味を整え、三つ葉を加えて火を止める。

1人分 約19kcal 蛋白質 2.1g 脂質 0.3g 塩分 1.1g

## みたらし団子

<材料4人分>

白玉粉・・・80g  
絹豆腐・・・110g  
たれ { 水・・・40ml  
砂糖・・・10g  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
片栗粉・・・小さじ1

1. (たれを作る) たれの材料を鍋に入れて火にかけ、焦がさないように沸騰させる。とろみがついてきたら、火を止める。
2. 白玉粉に豆腐を混ぜてこねる。(豆腐は様子を見ながら少しずつ入れる)
3. 鍋にお湯を沸かして団子を入れる。浮いてきて茹であがったら、水にさらして熱をとる。
4. 団子3個を串にさして、たれをかける。(団子に焼き色をつける時は、テフロンのフライパンで焼いてみましょう)

1人分 約103kcal 蛋白質 2.8g 脂質 1.0g 塩分 0.3g

## 小松菜のかにあんかけ <地産地消メニュー>

<材料4人分>

小松菜・・・120g  
かに風味かまぼこ・・・30g  
サラダ油・・・大さじ1/2  
卵白・・・1/2個分  
しょうが・・・少々  
酒・・・大さじ1/2  
水・・・100cc  
水溶性片栗粉・・・適量  
塩・こしょう・・・適宜  
サラダ油・・・小さじ1/2

- 1.小松菜は5cm位に切り、塩を入れた熱湯で色よく茹でる。水気をきって器に盛る。
- 2.かにかまはかるくほぐしておく。卵白は軽く溶きほぐす。
- 3.フライパンを熱し、大さじ1/2のサラダ油でしょうが・かにをさっと炒める。
- 4.酒・水を加えてさっと煮、塩・こしょうで調味する。水溶性片栗粉でとろみをつけて、卵白を加え混ぜる。仕上げにサラダ油小さじ1/2を加えてつやをだし、1の小松菜にかける。

\*小松菜以外にブロッコリー等でもOK!

1人分 約 37kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.2g 塩分 0.5g

## 小松菜のかにあんかけ <地産地消メニュー>

<材料4人分>

小松菜・・・120g  
かに風味かまぼこ・・・30g  
サラダ油・・・大さじ1/2  
卵白・・・1/2個分  
しょうが・・・少々  
酒・・・大さじ1/2  
水・・・100cc  
水溶性片栗粉・・・適量  
塩・こしょう・・・適宜  
サラダ油・・・小さじ1/2

- 1.小松菜は5cm位に切り、塩を入れた熱湯で色よく茹でる。水気をきって器に盛る。
- 2.かにかまはかるくほぐしておく。卵白は軽く溶きほぐす。
- 3.フライパンを熱し、大さじ1/2のサラダ油でしょうが・かにをさっと炒める。
- 4.酒・水を加えてさっと煮、塩・こしょうで調味する。水溶性片栗粉でとろみをつけて、卵白を加え混ぜる。仕上げにサラダ油小さじ1/2を加えてつやをだし、1の小松菜にかける。

\*小松菜以外にブロッコリー等でもOK!

1人分 約 37kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.2g 塩分 0.5g