

平成22年度 伝達講習

～高齢者向けメニュー～

栗東市 健康増進課

本日の献立

ごはん
だいこんと豚のくるみ味噌がけ
長いもとろとろスープ
カラフルなます
いきなりだんご

1人当たりの栄養価

エネルギー 574 kcal
たんぱく質 20.7 g
脂質 11.2 g
塩分 3.0 g

ごはん(5人分) 米2合を炊く。一人分130gずつ盛る。
1人分 約218 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 0.4 g 塩分 g

だいこんと豚のくるみ味噌がけ 材料4人分

だいこん	320g
だし(だいこん用)	1カップ
薄口しょうゆ	小さじ1
豚かた切り落とし肉	120g
だし(豚用)	150cc
合わせみそ	大さじ1と1/3
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
くるみ	20g
ほうれん草	1束

だいこんは皮を剥き、1センチ幅に切る。裏に十字に切り込みを入れ、透明になるまでゆがき、ザルにあげる。
豚かた肉は一口大に切る。くるみは包丁などで細かく砕いておく。
ほうれん草はゆがき、水にさらしてからしっかり絞り、3～4センチ幅に切る。
鍋にだし1カップ、薄口しょうゆ、のだいこんを入れ5分ほど煮、だいこんとだしを皿に盛る。(だしは小さじ2残しておく)
のだし小さじ2、のくるみ、みりん、砂糖、合わせみそを混ぜ合わせておく。
だし150ccを弱火にかけ、の豚かた肉に火を通し、だいこんを盛った皿に盛り、のみそだれをかけ、のほうれん草を飾る。

1人分 約148 kcal たんぱく質7.5g 脂質9.7g 塩分1.1g

長いもとろとろスープ

材料4人分

長いも(すりおろす用)	200g
長いも(角切り用)	60g
しょうが	5g
だし汁	560cc
薄口しょうゆ	大さじ1と1/3
青ねぎ	1/2本

しょうがはよく洗い皮ごとおろしておく。すりおろす用長いも200gは皮を剥いてすりおろし、角切り用60gは皮を剥き5ミリ幅の角切りにする。青ねぎは小口切りにする。鍋にだし汁、薄口しょうゆ、のしょうがを入れて火にかける。

沸騰したら火を止め、の長いものすりおろしと角切りを入れて混ぜ、もう一度火にかけ、一煮立ちしたら器に入れ、のねぎをちらす。

1人分 約44kcal たんぱく質2.1g 脂質0.2g 塩分1.2g

カラフルなます(地産地消メニュー)

材料4人分

鶏ささみ	2本
白菜	200g
赤パプリカ	1/2個
酒	小さじ1
塩	1つまみ
薄口しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
すりごま	小さじ1

鶏ささみは筋を取り、酒をふり、ラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱し、細かくさく。

白菜、パプリカは細めの千切りにし、塩ひとつまみをふりかけて5分ほどおいてから水気をしぼる。

ポウルに薄口しょうゆ、酢、砂糖を入れて混ぜ合わせ、を加えてあえる。

を皿に盛り、すりごまをかける。

1人分約50kcal たんぱく質5.7g 脂質0.6g 塩分0.4g

いきなりだんご

材料4人分

さつまいも	80g
こしあん	40g
薄力粉	72g
塩	1つまみ
水	大さじ2~

薄力粉と塩を混ぜ、少しずつ水を加えながらこね、ひとかたまりになったら冷蔵庫で寝かしておく。

さつまいもは4等分し、串が刺さるまでゆがいてざるにあげる。(もしくは蒸し器で蒸してもよい)

の生地を4等分にし、まるめてから薄く手で伸ばし、こしあんを包む。クッキングシートをひいた蒸し器で強火で8分程蒸す。(蒸し器がない場合はフライパンにクッキングシートをひいてふたをして両面焼く)

1人分 焼く114kcal たんぱく質2.2g 脂質0.4g 塩分0.3g