

平成22年度 伝達講習

～乳製品を使ったメニュー～

栗東市 健康増進課

本日の献立

トマトチーズうどん
ささみとアボカドのごまドレがけ
チンゲン菜のクリームあん
牛乳プリンりんごソース

一人当たりの栄養価

エネルギー 667kcal
たんぱく質 27.8g
脂質 29.1g
塩分 3.8g



トマトチーズうどん

材料4人分

玉ねぎ(中)・・・・・・・・・・	1個
ベーコン・・・・・・・・・・	2枚
小松菜・・・・・・・・・・	120g
オリーブ油(又はサラダ油)・大さじ1・1/2	
カットトマト水煮缶・・・・・・・・	1缶
水・・・・・・・・・・	500ml
コンソメの素・・・・・・・・	小さじ3
A { 塩、こしょう・・・・・・・・	少々
しょうゆ、みりん・・・・・・・・	各小さじ1
ゆでうどん・・・・・・・・	3玉
粉チーズ・・・・・・・・	大さじ4

1. 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊に切る。小松菜はゆでて食べやすい長さに切る。
2. 鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、ベーコン、玉ねぎの順に加えて炒める。
3. 玉ねぎがしんなりして透き通ってきたらトマトを加え、ヘラでつぶす。
沸騰したら水、コンソメの素を加え、Aで調味し、中火弱で5分程煮る。
4. 粉チーズの半量、うどんを加え、うどんが温まったら器に盛り、小松菜をのせて残りの粉チーズをふる。

一人分 約322kcal たんぱく質9.9g 脂質10.7g 塩分2.2g

ささみとアボカドのごまドレがけ

材料4人分

鶏ささみ・・・・・・・・	160g
アボカド・・・・・・・・	1/2個
ゴマドレッシング・大さじ4	
しょうゆ・・・・・・・・	小さじ1/2
かいわれ・・・・・・・・	1/2パック

1. ささみは筋を取り、沸騰直前の熱湯で中まで火を通し、冷水に上げる。冷めたら、キッチンペーパーで水気を切り、割しておく。
2. かいわれは根を切り落とし、半分に切って洗っておく。
3. アボカドは縦半分に切り、種を除いて、皮を剥き、5mm幅のいちょう切りにする。
4. 皿に1、2を盛り、ゴマドレッシングとしょうゆを混ぜたものをかけ、貝割れを飾る。

一人分 約144kcal たんぱく質10.7g 脂質10.2g 塩分0.7g

牛乳プリンりんごソース

材料4人分

牛乳	400ml
砂糖A	大さじ2
片栗粉	大さじ3
りんご	1/2個
砂糖B	大さじ2
シナモン	少々

1. 牛乳、砂糖A、片栗粉を鍋に入れ、中火にかける。あたたまってきたら、弱火にし、とろとろになるまで火を通す。
2. 1を器に入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
3. りんごは皮をよく洗い、芯を除いて5mm幅の角切りにし、砂糖B、水100ccを加えて、やわらかくなるまで煮る。
4. 3のあら熱がとれたら、2の上のにせ、好みにシナモンをかけ、冷蔵庫で冷やす。

一人分 約127kcal たんぱく質3.4g 脂質3.8g 塩分0.1g



チンゲン菜のクリームあん ~地産地消メニュー~

材料4人分

チンゲン菜	320g
ハム	2枚
牛乳	200cc
しょうが(しぼり汁)	小さじ1
片栗粉	大さじ1・1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	1/2カップ
薄口しょうゆ	小さじ1/2
酒	大さじ1
塩、こしょう	少々

1. チンゲン菜は縦半分になり、長さを3等分にする。熱湯でゆで、ザルにあげ、水気を切る。
2. ハムは、3等分に切り、5ミリ幅の細切りにする。
3. 鍋に、牛乳、鶏ガラスープの素、水を入れて火にかけ、沸騰直前にしょうが汁、薄口しょうゆ、酒、塩、こしょうで調味し、ハムを加える。片栗粉を水大さじ3で溶いて入れ、クリームあんを作る。
4. 器に1のチンゲン菜を軽く絞ってから盛り、クリームあんをかける。

一人分 約74kcal たんぱく質3.9g 脂質4.4g 塩分0.8g