

平成24 伝達講習会

～ 本日の献立 ～

ごはん

豚しゃぶヨーグルト味噌ソースがけ

秋なすとピーマンの味噌炒め

冬瓜とあげのスープ

さつまいも餅

1人当たりの栄養価

エネルギー 617kcal

たんぱく質 28.3g

脂質 17.9g

塩分 2.7g

ごはん (5人分)

米2合を炊く。1人分 130gずつ盛る。

1人分 約 218kcal たんぱく質 3.3g 脂質 0.4g カルシウム - g 塩分 - g

豚しゃぶヨーグルト味噌ソースがけ

* 実習指定メニュー *

1人分 約 194kcal たんぱく質 18.5g 脂質 10.6g カルシウム 181mg 塩分 1.0g(ナトリウム 0.394g)

材料 4人分

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)240g

ミニトマト 8個

水菜 120g

さけるチーズ 60g

ヨーグルト味噌ソース

Aプレーンヨーグルト 100g

A合わせ味噌 小さじ2

A砂糖 小さじ1

Aゆずこしょう 少々

1. 豚肉はお湯にくぐらせ火を通し、水に取り水気を切る。
2. ミニトマトは半分、水菜は5cm長さに切り、さけるチーズはさいておく。
3. Aの材料を入れよく混ぜソースを作る。
4. 器に2の野菜、さけるチーズ、豚肉を好みで盛りつけ、3のソースをかける。

* POINT *

豚肉は80のお湯を使って火を通し、冷ます時は冷水を使わずに常温の水にくぐらせると、肉が硬くならず、柔らかく、おいしい豚しゃぶが仕上がります。

秋なすとピーマンの味噌炒め～地産地消メニュー～

1人分 約 80kcal たんぱく質 1.8g 脂質 3.7g カルシウム 24mg 塩分 0.7g(ナトリウム 0.276g)

材料 4人分

なす 中2本(300g)

ピーマン 3個

大葉 4枚

合わせ味噌 大さじ1と1/3

みりん 大さじ1と1/2

サラダ油 大さじ1

1. 味噌とみりんは混ぜ合わせておく。
2. なすは乱切りし水にさらしておく。ピーマンは乱切り、大葉は細切りにする。
3. フライパンを温めサラダ油を流し、水気を切ったなすを炒める。なすに油がまわったら、ふたをして弱火にかける。なすがしんなりしてきたら、強火にしピーマンを炒め合わせる。
4. 野菜に火が通ったら1の調味料を加え、絡める。仕上げに大葉を混ぜ合わせる。

冬瓜とあげのスープ

1人分 約 52kcal たんぱく質 3.8g 脂質 2.8g カルシウム 28mg 塩分 1.0g(ナトリウム 0.394mg)

材料 4人分

冬瓜	250g
しいたけ	2個
油揚げ	1/4枚
青ねぎ	1本
鶏ガラスープの素	大さじ1
醤油	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
水	3カップ

1. 油揚げは熱湯で油抜きをし、1cm幅の短冊切りにする。
2. 冬瓜は種とワタを除いて、皮をむき、5mm幅に切る。
3. しいたけは石突きを除き薄切りにする。
4. 青ねぎは小口切りにする。
5. 鍋に水、油揚げ、冬瓜、しいたけを入れて煮立てる。
6. 冬瓜が透き通ってきたら、鶏ガラスープの素、しょうゆを入れ、塩こしょうで味を調える。
7. 上に青ねぎを散らす。

* POINT *

冬瓜は、皮が厚く、丸のまま冷暗所に保存しておけば冬までもつことからこの名前がついたそうです。水分が多く、栄養価は低いですが、比較的カリウムを多く含むので、むくみの解消や高血圧に効果があります。

さつまいも餅

1人分 約 73kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.4g カルシウム 13mg 塩分 -g

材料 4人分

さつまいも	1/2本(100g)
水	100cc
片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
仕上げ用	
きな粉	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

1. さつまいもは、皮をむいて8mm幅のうす切りにし、水にさらす。
2. 1のさつまいもをやわらかくなるまでゆがき、水気を切ってから軽くつぶす。
3. 鍋につぶしたさつまいもと砂糖、水 100ccで溶いた片栗粉を入れよく混ぜる。
4. 木べらで底からかきまぜながら中火にかける。かたまってきたら弱火にし、1分加熱する。
5. 水を入れたボウルにスプーンですくい落とし、水気を切って器に盛る。
6. きな粉と砂糖を合わせたものをまぶす。

* POINT *

さつまいもはデンプン質を分解して糖を作るアミラーゼという酵素が含まれています。この酵素は、50~60で活発に作用するので、水からゆっくり加熱し、沸騰前の温度で加熱すると甘くなります。電子レンジは便利ですが、急激に温度を高めるのでアミラーゼが働きにくく、甘味が少なくなります。

塩分相当量(g) = ナトリウム量(g) × 2.54