

H21年度

伝達講習③

～バランスごはん～

栗東市 健康増進課

本日の献立

ごはん
ビーフストロガノフ
大根のサラダ
ごぼうとにんじんのスープ
りんごのコンポート

一人当りの栄養価

エネルギー 624 kcal
蛋白質 24.1 g
脂質 15.4 g
塩分 4.2 g

<地産地消メニュー> タア菜のベーコン炒め



ごはん(5人分)

米2合を普通に炊く。一人分140gずつ盛る。

一人分 約235kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.4g 塩分 g

ビーフストロガノフ

<材料4人分>

牛薄切り肉(赤身)・・・200g
塩・・・小さじ1/3
こしょう・・・少々
小麦粉・・・大さじ1+2
生マッシュルーム・・・12個(240g)
玉ねぎ・・・1個(200g)
ブイヨン(できればビーフ)・・・1個
お湯・・・300cc
にんにくみじん切り(お好みで)
・・・少々
バター・・・大さじ1強(15g)
トマトケチャップ・・・大さじ3
中濃ソース・・・大さじ3
牛乳・・・1カップ
穀物酢・・・大さじ1
パセリ(みじん切り)少々

ルー不要!デミグラスソース不要!長時間煮込みも不要!
簡単ですぐにできます!

1. 玉ねぎとマッシュルームは薄切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふり、薄力粉大さじ1をまぶしておく。
2. お湯にブイヨンを入れて溶かし、スープを作っておく。
3. 鍋にお好みでにんにくとバターを入れて火にかけ、香りが出てきたら牛肉、マッシュルーム、玉ねぎ、小麦粉大さじ2も加えて中火で炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしてきたら のスープを少しずつ加え、さらにケチャップ、中濃ソースも加える。
5. 弱火にして、時々混ぜながら10分ほど煮込む。
6. 最後に牛乳とお酢を加え、さらに3分ほど煮込む。
7. 仕上げにみじん切りのパセリを散らす。

パセリをごはんに混ぜてもよい。

1人分 約228kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.8g 塩分 2.3g

大根のサラダ

<材料4人分>

大根	300 (約1/3本)
サラダ菜	1株
ミニトマト	4個
茹で卵	2個
ノンオイルドレッシング	大さじ3

(*セパレートドレッシングがよく合います。)
*粗びき黒こしょう

1. 大根は皮をむいて太めの千切りにする。
(水2カップに塩大さじ1の割合)につけます。
2. サラダ菜は1枚ずつきれいに洗い、冷水に浸してパリッとしたら、よく水気をふく。
3. ミニトマトは半分に切る。卵は茹で卵にしておく。
4. (1)の大根をドレッシングであえ、サラダ菜を敷いた器に(3)のミニトマトとともに盛り、上に刻んだ茹で卵を乗せる。好みに粗びき黒こしょうをふる。

一人分 約63kcal たんぱく質 4.4g 脂質 2.6g 塩分0.8g

ごぼうとにんじんのスープ

<材料4人分>

ごぼう	・・・1/3本
にんじん	・・・1/2本
ベーコン	・・・1枚
固形コンソメ	・・・1個
塩	・・・小さじ1/3
こしょう	適宜
水	4カップ

1. ごぼう、にんじんはピーラーで細く切って、水に張ったボウルに入れ、アクを抜く。ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋を熱し、のベーコンを炒める。油が出てきたら、ごぼう、にんじんをサッと炒め、水、固形コンソメを入れてひと煮立ちする。
3. 塩、こしょうで味を調える。

1人分 約35kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.9g
塩分 1.1g

りんごのコンポート

<材料4人分>

りんご	・・・中1個
赤ワイン	・・・1/2カップ
水	・・・ひたひたになる程度
砂糖	・・・大さじ1/2と小さじ2
レモン薄切り	・・・3枚
プレーンヨーグルト	・・・80g
ミントの葉	・・・4枚
好みにシナモン、粉砂糖	

1. りんごは8等分にして芯を取り、皮をむく(皮は取っておく)。
2. 鍋にりんご、りんごの皮、赤ワイン、水をひたひたに入れ、砂糖、レモンを加えて煮る。
3. 煮立ったらアクを取り、中火にして落とし蓋をして10分ほど煮る。火を止めてそのまま冷やす。(できれば一晩)
4. 受け皿をしたザルのうえにペーパータオルをしき、プレーンヨーグルトをのせて水切りをする。
5. 水切りしたプレーンヨーグルトに砂糖小さじ2を加えて混ぜる。
6. 器に のりんごを盛り、 のヨーグルトをかけ、ミントの葉を飾る。好みにシナモンパウダーを振ってもおいしい!

1人分 約63kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.7g 塩分 g

タア菜のベーコン炒め

「地産地消の野菜料理」

<材料4人分>

タア菜・・・350g
ベーコン・・・50g
油揚げ・・・1/2枚(40g)
にんにく(みじん切り)・・・小さじ2
A { 酒・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
ごま油・・・小さじ1

1. タア菜は芯をつけたまま葉と茎に切り分け、茎は一口大に切り、熱湯でさっと茹でておく。(軽く水気をきる)
2. ベーコンと油揚げは2cm幅に切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きしておく。
3. フライパンを熱し、ベーコンとにんにくを入れてさっと炒める。
4. タア菜と油揚げを入れて更に炒め、Aの調味料を加えて更に炒める。



タア菜

中国野菜の一つで、肉厚で濃い緑が特徴。旬は冬で葉が平らに広がったものがおいしい。

一人分 約115kcal 蛋白質 4.6g 脂質 9.4g 塩分 1.0g

タア菜のベーコン炒め

「地産地消の野菜料理」

<材料4人分>

タア菜・・・350g
ベーコン・・・50g
油揚げ・・・1/2枚(40g)
にんにく(みじん切り)・・・小さじ2
A { 酒・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
ごま油・・・小さじ1

5. タア菜は芯をつけたまま葉と茎に切り分け、茎は一口大に切り、熱湯でさっと茹でておく。(軽く水気をきる)
6. ベーコンと油揚げは2cm幅に切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きしておく。
7. フライパンを熱し、ベーコンとにんにくを入れてさっと炒める。
8. タア菜と油揚げを入れて更に炒め、Aの調味料を加えて更に炒める。



タア菜

中国野菜の一つで、肉厚で濃い緑が特徴。旬は冬で葉が平らに広がったものがおいしい。

一人分 約115kcal 蛋白質 4.6g 脂質 9.4g 塩分 1.0g