

平成25年度 伝達講習会②

☆本日の献立☆

変わりにない2種
 とろろ昆布と梅のお澄まし
 秋鮭ときのこのソテー～和風あんかけ～
 秋野菜の彩り蒸し煮
 かぼちゃきんつば

○1人あたりの栄養価○

エネルギー 679kcal
 たんぱく質 33.3g
 脂質 23.5g
 塩分 3.4g
 カルシウム 277mg

☆変わりにない2種

☆実習指定メニュー

1人分 約 390kcal たんぱく質 14.3g 脂質 16.2g 塩分 1.5g カルシウム 212mg

材料(4人分)	
油揚げ	4枚(160g)
ア	だし汁 250ml
	砂糖 小2(6g)
	しょうゆ 小2(12g)
	酒 大1(15g)
ご飯	400g
イ	酢 大2・1/2(38g)
	砂糖 大1(9g)
	塩 小1/3(2g)
	スキムミルク 小2(4g)
A	6Pチーズ 1切(20g)
	柴漬け 20g
	大葉 2枚(2g)
B	ちりめんじゃこ 20g
	土しょうが 2g
	6Pチーズ 1切(20g)
	きゅうり 20g

- 油揚げは長方形になるように半分に切り、口を開いて、熱湯をまわしかけ油抜きをする。鍋にアを煮立て、油揚げを加えて落し蓋をして火をおとし、水分がなくなるまで煮含めて、冷ます。
- イの調味料を混ぜ合わせずし酢を作り、炊きたてのご飯に手早く混ぜ合わせて冷まし、半分に分けておく。
- Aは、6Pチーズを小さめの角切り、柴漬けはみじん切り、大葉はせん切りにし、半分の酢飯に混ぜ合わせて4等分し、それぞれ1の油揚げに詰める。
- Bは、みじん切りにした土しょうがと、ちりめんじゃこを残りの酢飯に混ぜ合わせる。4等分に1の油揚げを裏返し、それぞれ詰めて上に角切りにした6Pチーズときゅうりを飾る。
きゅうりは、お好みの切り方でどうぞ。

* 米1合 = ご飯 約310g ~ 350g

☆とろろ昆布と梅のお澄まし

1人分 約 12kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 塩分 0.7g カルシウム 21mg

材料(4人分)	
とろろ昆布	8g
花麩	8個(4g)
梅干し	1・1/3個(8g)
だし汁	600ml

- 梅干しは種を取って、人数分に分け、細かくちぎっておく。
- 器にとろろ昆布・梅干し・花麩を盛る。
- 温めただし汁を1に注ぐ。

☆秋鮭ときのこのソテー～和風あんかけ～

1人分 約 125kcal たんぱく質 15.5g 脂質 2.7g 塩分 0.9g カルシウム 20mg

材料(4人分)	
秋鮭	60g×4切
酒	大1(15g)
コショウ	少々
玉ねぎ	60g
人参	40g
舞茸	60g
えのき茸	80g
しいたけ	2枚(40g)
みつば	6g
A	
だし汁	200ml
濃口醤油	大1(18g)
みりん	小2(12g)
酒	大1(15g)
〔片栗粉	
水	大1(15ml)

1. オープンを250度に予熱しておく。
2. 秋鮭に酒をふり、しばらく置く。
3. 玉ねぎ、人参は細く切る。しいたけはくし切りで8等分に切る。えのき茸は石づきをとって、半分に切る。舞茸は、食べやすい大きさに分けておく。みつばは根を切り落とし、細かく刻む。
4. 天板にクッキングシートを敷き、玉ねぎ 人参 コショウをふった鮭 きのこ類の順で載せ、250度のオーブンで約10分焼く。
5. 鍋に A を入れ火にかけ、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 器に 4 を盛り付け、上から 5 をかけ、みつばを散らす。

☆秋野菜の彩り蒸し煮

1人分 約 66kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.4g 塩分 0.2g カルシウム 15mg

材料(4人分)	
茄子	1個(約150g)
薄力粉	大1(9g)
オリーブオイル	大1(13g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
マッシュルーム	2個(12g)
ミニトマト	8個(60g)
パセリ	少々(1g)
A	
白ワイン	大1(15g)
水	大1(15ml)
コショウ	少々
塩	ひとつまみ
砂糖	小1(3g)

☆地産池沼×ニュー

1. 玉ねぎは2cm角に切る。マッシュルームは十字に切る。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。パセリは、粗みじん切りにする。
2. 茄子はヘタを取り、縦2等分して2cm幅に切り、小麦粉をふっておく。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、茄子を入れ、中火で炒める。焼き色がついたら玉ねぎを加え、しんなりとしてきたら、マッシュルームとミニトマトを加えて炒める。
4. A を合わせ、3に注いで蓋をし、弱火で蒸し煮にする。全体が柔らかくなったら、蓋を取って軽く炒め合わせる。
5. 器に盛り、パセリをふる。

☆かぼちゃきんつば

1人分 約 86kcal たんぱく質 1.3g 脂質 1.2g 塩分 0.1g カルシウム 9mg

材料(4個分)	
西洋南瓜	230g
砂糖	大1・1/3(12g)
塩	少々
サラダ油	小1(4g)
A	
薄力粉	大2(18g)
砂糖	小1(3g)
水	大2(30g)

1. 南瓜は種、ワタを取って、適当な大きさに切り、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジで約5分加熱する。温かいうちに皮をむき、砂糖と塩を加えてつぶしながら混ぜる。
2. クッキングシートを敷いたバットに 1 を入れ、縦×横 = 8cm・厚さ1cmの正方形に整えて、冷蔵庫で冷やし固める。
3. 2 を4個に切り分け、フライパンにうすく油をしき、A を全面につけながら、弱火でうすく焼き色がつくように焼く。

平成25年度 伝達講習会②

☆本日の献立☆

変わりにない2種
 とろろ昆布と梅のお澄まし
 秋鮭ときのこのソテー～和風あんかけ～
 秋野菜の彩り蒸し煮
 かぼちゃきんつば

○1人あたりの栄養価○

エネルギー 679kcal
 たんぱく質 33.3g
 脂質 23.5g
 塩分 3.4g
 カルシウム 277mg

☆変わりにない2種

☆実習指定メニュー

1人分 約 390kcal たんぱく質 14.3g 脂質 16.2g 塩分 1.5g カルシウム 212mg

材料(6人分)	
油揚げ	6枚(240g)
ア	だし汁 375ml
	砂糖 大1(9g)
	しょうゆ 大1(18g)
	酒 大1・1/2(23g)
ご飯	600g
イ	酢 大4(60g)
	砂糖 大1・1/2(14g)
	塩 小1/2(3g)
	スキムミルク 大1(6g)
A	6Pチーズ 1・1/2切(30g)
	柴漬け 30g
	大葉 3枚(3g)
B	ちりめんじゃこ 30g
	土しょうが 3g
	6Pチーズ 1・1/2切(30g)
	きゅうり 30g

1. 油揚げは長方形になるように半分に切り、口を開いて、熱湯をまわしかけ油抜きをする。鍋にアを煮立て、油揚げを加えて落し蓋をして火をおとし、水分がなくなるまで煮含めて、冷ます。
2. イの調味料を混ぜ合わせすし酢を作り、炊きたてのご飯に手早く混ぜ合わせて冷まし、半分に分けておく。
3. Aは、6Pチーズを小さめの角切り、柴漬けはみじん切り、大葉はせん切りにし、半分の酢飯に混ぜ合わせて6等分し、それぞれ1の油揚げに詰める。
4. Bは、みじん切りにした土しょうがと、ちりめんじゃこを残りの酢飯に混ぜ合わせる。6等分に1の油揚げを裏返し、それぞれ詰めて上に角切りにした6Pチーズときゅうりを飾る。
きゅうりは、お好みの切り方でどうぞ。

→ * 米1合 = ご飯 約310g ~ 350g

☆とろろ昆布と梅のお澄まし

1人分 約 12kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 塩分 0.7g カルシウム 21mg

材料(6人分)	
とろろ昆布	12g
花麩	12個(6g)
梅干し	2個(12g)
だし汁	900ml

1. 梅干しは種を取って、人数分に分け、細かくちぎっておく。
2. 器にとろろ昆布・梅干し・花麩を盛る。
3. 温めただし汁を1に注ぐ。

☆秋鮭ときのこのソテー～和風あんかけ～

1人分 約 125kcal たんぱく質 15.5g 脂質 2.7g 塩分 0.9g カルシウム 20mg

材料(6人分)	
秋鮭	60g×6切
酒	大 1・1/2 (23g)
コショウ	少々
玉ねぎ	90g
人参	60g
舞茸	90g
えのき茸	120g
しいたけ	3枚 (60g)
みつば	9g
A	
だし汁	300ml
濃口醤油	大 1・1/2 (27g)
みりん	大 1 (18g)
酒	大 1・1/2 (23g)
〔	
片栗粉	大 1・1/2 (14g)
水	大 1・1/2 (23g)

1. オープンを250度に予熱しておく。
2. 秋鮭に酒をふり、しばらく置く。
3. 玉ねぎ、人参は細く切る。しいたけはくし切りで8等分に切る。えのき茸は石づきをとって、半分に切る。舞茸は、食べやすい大きさに分けておく。みつばは根を切り落とし、細かく刻む。
4. 天板にクッキングシートを敷き、玉ねぎ 人参 コショウをふった鮭 きのこ類の順で載せ、250度のオーブンで約10分焼く。
5. 鍋に A を入れ火にかけ、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 器に 4 を盛り付け、上から 5 をかけ、みつばを散らす。

☆秋野菜の彩り蒸し煮

1人分 約 66kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.4g 塩分 0.2g カルシウム 15mg

材料(6人分)	
茄子	1・1/2個 (約230g)
薄力粉	大 1・1/2 (14g)
オリーブオイル	大 1・1/2 (20g)
玉ねぎ	3/4個 (150g)
マッシュルーム	3個 (18g)
ミニトマト	12個 (90g)
パセリ	少々 (1g)
A	
白ワイン	大 1・1/2 (23g)
水	大 1・1/2 (23ml)
コショウ	少々
塩	ひとつまみ
砂糖	小 1・1/2 (5g)

☆地産池沼×ニュー

1. 玉ねぎは2cm角に切る。マッシュルームは十字に切る。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。パセリは、粗みじん切りにする。
2. 茄子はヘタを取り、縦2等分して2cm幅に切り、小麦粉をふっておく。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、茄子を入れ、中火で炒める。焼き色がついたら玉ねぎを加え、しんなりとしてきたら、マッシュルームとミニトマトを加えて炒める。
4. A を合わせ、3に注いで蓋をし、弱火で蒸し煮にする。全体が柔らかくなったら、蓋を取って軽く炒め合わせる。
5. 器に盛り、パセリをふる。

☆かぼちゃきんつば

1人分 約 86kcal たんぱく質 1.3g 脂質 1.2g 塩分 0.1g カルシウム 9mg

材料(6個分)	
西洋南瓜	350g
砂糖	大 2 (18g)
塩	少々
サラダ油	小 1・1/2 (6g)
A	
薄力粉	大 3 (27g)
砂糖	小 1・1/2 (5g)
水	大 3 (45g)

1. 南瓜は種、ワタを取って、適当な大きさに切り、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジで約5分加熱する。温かいうちに皮をむき、砂糖と塩を加えてつぶしながら混ぜる。
2. クッキングシートを敷いたバットに 1 を入れ、縦8cm×横12cm厚さ1cmの長方形に整えて、冷蔵庫で冷やし固める。
3. 2 を6個に切り分け、フライパンにうすく油をしき、Aを全面につけながら、弱火でうすく焼き色がつくように焼く。