

平成22年度 伝達講習

栗東市 健康増進課

本日の献立

ごはん
鮭のみそマヨネーズ焼き
韓国風あえもの
ワンタン風スープ
豆乳バナナパンケーキ

一人当たりの栄養価

エネルギー 606 kcal
たんぱく質 29.4 g
脂質 15.4 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。

一人分 約218 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 0.4 g 塩分 g

鮭のみそマヨネーズ焼き

材料4人分

鮭・・・4切れ
玉ねぎ・・・1/4個
にんじん・・・1/4本
マヨネーズ・大さじ3
みそ・・・大さじ1/2
塩・こしょう・適宜
スナップえんどう・12さや

1. 玉ねぎ、にんじんはみじんぎりにし、耐熱容器に入れる。ラップをかけて約2分、やわらかくなるまでレンジにかける。
2. 1.のあら熱がとれたら、マヨネーズ、みそを混ぜ合わせる。
3. 鮭に軽く塩こしょうし、グリルで両面、約3分ずつ火が通るまで焼く。
4. 2.で混ぜ合わせたものを、3.にかけて、焦げ目がつくまで焼く。

グリルのない場合はフライパンにクッキングシートをひいて焼く。

5. スナップえんどうを塩ゆでし、斜め切りして魚に添える。

一人分 約166 kcal たんぱく質16.3g 脂質9.1g 塩分0.7g

韓国風あえもの

材料4人分

春雨・・・40g
もやし・・・100g
にんじん・・・1/3本
かにかまぼこ・4本
いりごま・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
濃い口醤油・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ1

1. 春雨は、沸騰したお湯で4～5分、半透明になるまでゆがき、冷水にさらしてから水を切り、食べやすい長さに切る。
2. にんじんは細切り、かにかまぼこは手でほぐしておく。
3. フライパンにごま油をひき、いりごま、もやし、にんじんを炒め、やわらかくなったら春雨、かにかまぼこ、調味料を加え、軽く炒める。

一人分 約79 kcal たんぱく質2.9g 脂質2.0g 塩分1.1g

ワンタン風スープ

材料4人分

豚ひき肉・・・40g
餃子の皮・・・4枚
しょうが・・・1/4かけ
青ネギ・・・1本
しいたけ・・・2枚
水・・・720cc
鶏ガラスープの素・大さじ1
薄口醤油・・・小さじ1
塩・・・適宜
こしょう・・・少々

1. しいたけ、しょうがは細切り、青ネギは小口切り、餃子の皮は一口大に切っておく。
2. 鍋に豚ひき肉、しょうがを入れ、弱火～中火で火が通るまで炒める。
3. 2. に分量の水を加え、強火で加熱する。沸騰したらあくをとり、火を弱めて、鶏ガラスープの素、薄口醤油、塩、こしょうで味をととのえる。
4. しいたけ、青ネギ、餃子の皮を一枚ずつはがしながら入れ、やわらかくなるまで中火にかける。

一人分約59kcal たんぱく質4.7g 脂質2.4g 塩分1.1g

豆乳バナナパンケーキ

材料4人分

バナナ・・・1/2本
小麦粉・・・50g
重曹・・・2g
砂糖・・・大さじ1と1/2
卵・・・1/2個
豆乳・・・40cc
サラダ油・・・少々
いちご・・・4個

1. 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
2. バナナはフォークでつぶしておく。
3. ボールに卵を割り入れ、溶きほぐし、砂糖を加え、よく混ぜたら豆乳を加える。
4. 3. にふるった小麦粉とベーキングパウダーをもう一度ふるいながら加え、だまにならないよう少しずつ混ぜ合わせる。全部混ぜたら、つぶしたバナナを加え、混ぜる。
5. フライパンを弱火～中火にかけ、温まったら、薄くサラダ油をひき、4. を一口大に流していく。
6. 表面にポツポツ穴が出てきたら、裏返し、両面がきつね色になるまで焼く。
7. いちごを半分に切って添える。



一人分 約83kcal たんぱく質2.2g 脂質1.5g 塩分0.1g

22年度伝達講習について

～親子で作ろう～を目的としています。

レシピ内容

鮭のみそマヨネーズ焼き

肉の油は、コレステロールを上げたり、生活習慣病のもととなりやすいですが、魚のDHAやEPAなどの油は、健康増進作用があるといわれています。大学の授業でも、魚を食べて脳の働きがよくなるという研究結果も出ているので、子どもには魚を食べさせている。と、熱心に語っておられた先生もいらっしゃいました。現代は、ハンバーグやソーセージなど、肉類を採る機会は増えていますが、調理する際においが気になる魚は、家庭料理に出る機会は減っているように思います。そこで、鮭に、子どもの好きなマヨネーズのソースをかけたこのレシピを取り入れました。

韓国風あえもの

以前からの韓国ブームにのり、お子さまでも食べられる、辛くない韓国料理を取り入れました。野菜もたっぷりとることができます。

ワンタン風スープ

やわらかくて食べやすいワンタンは好きなお子さまも多いと思います。今回は手軽に作れるレシピにしました。

豆乳バナナパンケーキ

ホットケーキミックスを使ってパンケーキをご家庭で作っている方は多いと思います。今回は、ホットケーキミックスなしで作れるレシピをあげました。これで、ホットケーキミックスを使うよりも安く、また、ほかの添加物などの心配なく提供することができます。また、豆乳を牛乳に変えてみたり、バナナをにんじんやほうれんそうに変えてみるなど、オリジナルのパンケーキづくりができればいいと思います。