

平成19年度

伝達講習Ⅲ

～ 乳製品を使って

栗東市 健康増進課

本日の献立

ごはん
鶏のチーズ焼きあんかけ
玉ねぎとさけるチーズのサラダ
カプチーノゼリー

一人当りの栄養価

エネルギー 568kcal
たんぱく質 29.1g
脂質 19.7g
カルシウム 277mg
塩分 2.0g



ごはん(5人分)

米2合を普通に炊く。一人分110gずつ盛る。

一人分 約 185kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.3g Ca 3mg 塩分 g

鶏のチーズ焼きあんかけ

<材料4人分>

鶏むね肉・・・300g
塩・・・2つまみ
酒・・・大さじ1
白ねぎ・・・1本
しし唐・・・12本
サラダ油・・・適量
スライスチーズ・・・4枚
だし汁・・・120ml
しょうゆ・・・大さじ1/2
A みりん・・・小さじ1
片栗粉・・・小さじ1
水・・・小さじ1

1. 鶏肉は厚さを揃えて食べやすい大きさに切り、塩と酒をふる。
2. ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。しし唐は中ほどに1cm位の切り込みを入れる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1の鶏肉を入れて両面を焼く。空いた場所に2の野菜を入れて色よく焼き、取り出す。
4. 肉が焼けたら火を止め、スライスチーズをのせて蓋をする。
5. 小鍋にAを合わせて煮立てて、とろみをつける。
6. 4のチーズが溶けたら器に盛る。3のねぎとしし唐を添え、5のあんをかける。

一人分 242kcal たんぱく質 19.3g

脂質 15.4g Ca 132mg 塩分 1.2g



玉ねぎとさけるチーズのサラダ

<材料4人分>



さけるチーズ・・・1本(30g)

きゅうり・・・1本

玉ねぎ・・・中1本

大葉・・・6枚

ミニトマト・・・4個

A { 砂糖・・・小さじ2

塩・・・小さじ1/6

酢・・・大さじ2

しょうゆ・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ2

1. さけるチーズは半分に切り、細かくさく。きゅうりは板ずりをして塩を洗い流し、輪切りにする。玉ねぎは薄切りにしてさっと茹でるか、5分程水にさらし水気をきる。大葉はせん切りにして水にさらし、水気を切る。トマトは4等分にする。
2. ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、冷やしておく。
3. 別のボウルにトマト以外の1を入れてよく混ぜ、器に盛ってトマトを飾る。
4. 食べる直前に、2のドレッシングをかける。

一人分 77kcal たんぱく質 3.1g 脂質 3.9g Ca 67mg 塩分 0.7g

カプチーノゼリー

<材料4人分>



粉ゼラチン・・・7g

水・・・大さじ2

湯・・・250ml

A { インスタントコーヒー・・・大さじ2/3

スキムミルク・・・大さじ4

砂糖・・・大さじ3

シナモンパウダー・・・少々

ドライプルーン・・・4個

1. 粉ゼラチンは分量の水に入れてふやかしておく。
2. ボウルに分量の湯とAを合わせて混ぜる。
3. 2に、湯煎で溶かした1を加える。
4. 3を氷水にあてて冷やす。ゆるくとろみがついたところで、2/3量を器に流す。
5. 残りは氷水にあてたまま泡立てる。クリーム状になったら4を重ねて流し、冷やし固める。
6. お好みでシナモンパウダーをふり、プルーンをのせる。

一人分 64kcal たんぱく質 3.9g 脂質 0.1g Ca 75mg 塩分 0.1g