

平成24 伝達講習会

～ 本日の献立～

ごはん

鱈の冬野菜ソース

かぼちゃと蓮根のほっくりサラダ

紅色だんごの白いスープ

ほうじ茶パウム

1人当たりの栄養価

エネルギー 666kcal

たんぱく質 31.0g

脂質 17.7g

塩分 2.9g

鱈の冬野菜ソース

1人分 約 102kcal たんぱく質 13.4g 脂質 2.3g カルシウム 63mg 塩分 1.1g(ナトリウム 2.794g)

材料 4人分

たら …………… 4切れ(1切れ 70g)

白菜 …………… 2枚(200g)

プチトマト …… 4個

塩 …………… 小さじ 1/4

小麦粉 …………… 大さじ1弱

酒 …………… 小さじ1

冬野菜ソース

春菊 …………… 1株(30g)

大根 …………… 4cm(150g)

バター …………… 10g

水 …………… 1/2カップ

砂糖 …………… 小さじ 1/2

コンソメスープの素 小さじ1(固形 1/2)

塩 …………… 一つまみ(1g)

片栗粉 …………… 小さじ 1/2

1. 白菜は縦半分に切り、2cm幅のそぎ切りにしてフライパンに敷く。プチトマトは半分に切っておく。
2. たらは両面に塩をふり、小麦粉をまぶして の上に並べる。酒をまぶし、ふたをして中火にかける。3分ほどしたら火を弱め、途中フライパンをゆすりながら5分加熱する。
3. 冬野菜ソースを作る。
4. 春菊は3cm長さに切る。大根は細切りにする。
5. フライパンをあたたためバターを溶かし、 の大根を炒める。
6. 大根が透明になれば、水、砂糖、コンソメスープの素を入れて煮立てる。 の春菊、塩を入れ、水大さじ1で溶いた片栗粉でとろみをつける。
7. 皿に の白菜を敷き、その上にたらをのせ出た水分は捨てる。 のソースをかけ、プチトマトを飾る。

たら

たらは、さんま100g310kcalに対して77kcalと脂質が少なくヘルシーなお魚。鍋物にすると野菜もたっぷり摂れてメタボ予防にも効果的です。

ほうじ茶パウム

1人分 約 105kcal たんぱく質 2.2g 脂質 4.2g カルシウム 28mg 塩分 0.1g(ナトリウム 0.254g)

材料 4人分

薄力粉 …………… 50g

卵 …………… M 1/2個(26g)

ほうじ茶(できれば粉末) 5g

ベーキングパウダー …… 小さじ 1/4

バター …………… 大さじ1強(14g)

牛乳 …………… 1/4カップ

上白糖 …………… 15g

サラダ油 …………… 適量

1. ほうじ茶はすりばちで細かくする。
2. ボウルに のほうじ茶、薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせ空気を含ませる。
3. に溶き卵、牛乳を入れて混ぜ合わせ、ラップをしてレンジで溶かしたバターを加える。
4. フライパンにサラダ油をひき、キッチンペーパーなどで薄く均一に広げる。 の生地を少量流し入れ、直径10cmくらいにお玉で広げたら、中火にかける。
5. きつね色になったら返し、返した生地の上に生地を流し、お玉の腹で少し伸ばす。
6. 生地がなくなるまで を繰り返す。

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

かぼちゃと蓮根のほっくりサラダ ~ 地産地消メニュー ~

1人分 約 132kcal たんぱく質 2.8g 脂質 7.3g カルシウム 15mg 塩分 0.5g(ナトリウム 1.27g)

材料 4人分

かぼちゃ	1/8 個 (200g)
れんこん	100g
酢	大さじ1程度
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
ベーコン	2枚 (36g)
オリーブ油	小さじ1
にんにく	1かけ
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

1. 材料を切る。

かぼちゃ種を取り皮をよく洗い直径2cm、5ミリ幅に切る。ラップをして600wで3分ほど、やわらかくなるまでレンジにかける。

れんこん皮をむき、薄切り(小さければ輪切り、大きければ半月切り)にし、酢水につけておく。

玉ねぎ薄切りにする。

ベーコン5mm幅に切る。

にんにく芽があれば除き、薄切りにする。

2. フライパンにオリーブ油、にんにく、玉ねぎ、ベーコンを入れて炒める。香りが出たら水気を切ったれんこんを入れ、火が通るまで炒める。かぼちゃも加えてサッと炒め合わせ火を止める。

3. マヨネーズ、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。

* れんこん *

淡泊な見かけによらず、風邪予防にも効果的なビタミンCがたっぷり。本来熱に弱いビタミンCが、れんこんに含まれるものはでんぷん主体で加熱に強いので、温かいスープなどにも向いています。

紅色だんごの白いスープ

1人分 約 107kcal たんぱく質 9.3g 脂質 3.5g カルシウム 56mg 塩分 1.1g(ナトリウム 2.286mg)

材料 4人分

鶏ミンチ	100g
にんじん	50g
Aパン粉	大さじ3
A水	大さじ1
A塩	一つまみ(1g)
かぶ	100g
かぶの葉	40g
水	1カップ半
調整豆乳	1カップ半
白みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	一つまみ(1g)

1. にんじんは皮ごとすりおろし、鶏ミンチ、Aを混ぜ合わせておく。
2. かぶは皮をむき8mmの角切り、葉の部分は8mm幅に切り、軸と葉で分けておく。
3. 鍋に水、のかぶと軸の部分を入れて沸かし、の肉ダネを直径1.5cmくらいに丸めて入れていく。
4. 肉ダネが全部入ったらアクを除き、ふたをせずしばらく煮立てる。
5. 豆乳、のかぶの葉を入れ、白みそ、しょうゆ、塩を入れて味を調える。

* かぶ *

栄養価が高いのはじつは実より葉。カロテン、ビタミンB1、B2、C、カルシウムなどが豊富で生活習慣病の予防になります。炒め物、煮物の彩り、ふりかけ、和え物など活用方法はたくさん。ゆでて冷凍保存すると1ヶ月は保存できます。

塩分相当量(g) = ナトリウム量(g) × 2.54