

平成24 伝達講習会

～ 本日の献立 ～

ごはん

鶏のプリプリ塩麴焼き

ほうれん草の塩麴和え

春野菜の味噌汁

新しょうがプリン

1人当たりの栄養価
エネルギー 619kcal
たんぱく質 37.5g
脂質 14.2g
塩分 3.7g

鶏のプリプリ塩麴焼き

卵衣が鶏肉をふんわり包みプリプリに。もちろん、塩こうじだけで焼いてもやわらかくおいしい。

1人分 約217kcal たんぱく質26.4g 脂質6.6g カルシウム18g 塩分1.7g(ナトリウム0.653g)

材料 4人分

鶏むね肉 …… 2枚(400g)
塩麴 …… 大さじ3
卵 …… 1個
片栗粉 …… 大さじ5
サラダ油 …… 大さじ1
サニーレタス …… 1枚
トマト …… 1個(180g)

1. 鶏むね肉は皮を除き、長くなるように半分に切ってから、4等分のそぎ切りにする。(1枚を8等分にする。)
2. 二重にしたポリ袋に鶏むね肉、塩麴を入れよく揉み込み、30分ほど置く。時間のある時は、一晩置いておく。
3. 2に卵、片栗粉を入れ揉み込む。
4. あたためたフライパンにサラダ油をひき、3を入れて強火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、水小さじ1を入れてふたをし、弱めの中火で加熱する。
5. 皿にサニーレタスをしいて4を盛り、くし切りにしたトマトを添える。

ほうれん草の塩麴和え ～ 地産地消メニュー ～

1人分 約27kcal たんぱく質1.6g 脂質1.4g カルシウム55g 塩分0.5g(ナトリウム0.197g)

材料 4人分

ほうれん草 …… 1束(200g)
にんじん …… 1/4本(40g)
塩麴 …… 大さじ1
すりごま …… 大さじ1

1. にんじんは細切りにしてゆがく。
2. ほうれん草はゆがいて冷水にあげ、よく絞る、3～4cm幅に切る。
3. 1、2を塩麴、すりごまと和える。

ビタミン類を多く含むスナップエンドウは、グリーンピースなどと違いさやごと食べられるので、まるまる栄養として摂取できる。卵とじや炒めものの他、サラダやパスタなど、どんな料理にも相性がよい。

春野菜の味噌汁

1人分 約52kcal たんぱく質2.9g 脂質2.6g カルシウム21g 塩分1.4g(ナトリウム0.551mg)

材料 4人分

スナップエンドウ 8本(60g)
新たまねぎ …… 1/6個(30g)
豚ひき肉 …… 20g
だし汁 …… 3カップ半
合わせみそ …… 大さじ2と1/2

1. スナップエンドウは筋を取り、軽くゆがいて冷水にとり、斜め半分に切る。新たまねぎはうす切りにする。
2. 鍋に豚ひき肉を入れて軽く炒め、新たまねぎ、だしを入れて沸騰させる。油をひかないので豚ひき肉が鍋にくっつくが、だしを入れるとすぐに離れる。
3. アクが出れば除き、スナップエンドウ、みそを入れ一煮立ちさせる。

しょうがはたんぱく質分解酵素を含むので、入れすぎると固まらなくなってしまうので注意。しょうがの香りは食欲を増進させてくれる。

新しょうがプリン

1人分 約103kcal たんぱく質3.4g 脂質3.3g カルシウム63g 塩分0.1g(ナトリウム0.04g)

材料 小4個分

卵 …………… 1個
 砂糖 …………… 20g
 はちみつ(生地用)大さじ1(21g)
 はちみつ(ソース用)大さじ1(21g)
 新しょうが …… 15g
 牛乳 …………… 1カップ(200cc)

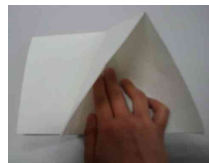
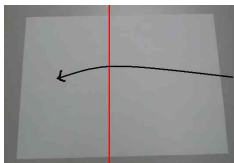
1. 新しょうがはすりおろす。絞り汁を小さじ1(5cc)とっておき、残りはおろしかすごとにはちみつ大さじ1、水小さじ1を加え混ぜる。ラップをして600wのレンジで40秒加熱する。
2. ボウルに卵、砂糖、はちみつ大さじ1、絞り汁を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
3. 2に牛乳を少しずつ入れて混ぜ、ざるでこし、湯のみなどの耐熱容器に分ける。
4. 鍋の底1~2cmくらいまで水を入れ、沸騰させたところに2を並べ、弱めの中火で約10分~15分蒸す。ふたにタオルなどをかけてふたをし、水蒸気が入らないようにする。
5. あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、1のソースをかける。

ごはん(5人分)

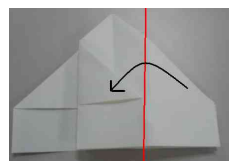
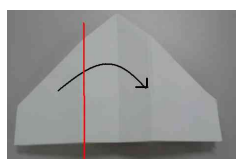
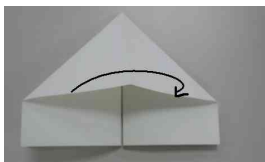
米2合を炊く。一人分130gずつ盛る。

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(ナトリウム - g)

* 新聞紙の器の作り方 *



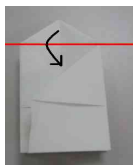
1. 新聞紙を二重にして4回半分に折る。 2. 1つ折り戻し中を広げるように折る。 3. 裏面も同様に折る。



4. 一枚めくる。(裏面も)

5. 3等分に折り合わせる。

6. 裏面も同様に折る。



7. 上に折り目をつける。 8. 下を一枚折り返す。(裏面も) 9. 広げる。ポリ袋をかぶせて簡易の容器にします。

塩分相当量(g) = ナトリウム量(g) × 2.54

塩麴の塩分濃度は13%で計算。みそ同様、商品によって塩分濃度が変わる。