

# 平成23年度 伝達講習

栗東市 健康増進課  
～ バランスのとれたおもてなし献立～  
サラダ巻き  
ミニあんかけ茶碗蒸し  
玉ねぎのふるふき風ツナみそ  
おからもち

1人当たりの栄養価  
エネルギー 588kcal  
たんぱく質 20.0g  
脂質 14.7g  
塩分 3.4g



## サラダ巻き

1人分 約300kcal たんぱく質7.7g 脂質5.9g 塩分1.4g

材料4人分

炊いたごはん 1.5合(約500g)  
すし酢  
A 砂糖 大さじ1  
A 酢 大さじ3  
A 塩 4g  
春きゃべつ 1枚  
卵 1個  
カニかま 6本  
焼きのり(19×21) 1枚  
黒ごま 大さじ2  
マヨネーズ 小さじ2  
サラダ油 適量



### 酢

酢のさっぱりしたにおいは、食欲をそそるだけでなく、胃液が活性され、消化吸収もよくなります！

1. Aをよく混ぜ合わせ、炊きたてのごはんにまわしかける。手早く切るように混ぜ、表面を広くして冷ましておく。
2. 卵をよくときほぐす。テフロンフライパンを温めて油をひき、卵を全体に流し入れ弱火で両面焼く。たて半分に切って冷ましておく。
3. 春キャベツはたて半分に切ってしんを除く。ラップをして、しんなりするまでレンジにかけ、あら熱をとっておく。

4. ラップを大きめに切り、その上にのりの大きさにあわせてごまを敷く。1のごはんの半量をごまの上にひき(巻き終わり1～2センチはごはんをのせない)、春キャベツ、薄焼き卵を重ね、その上にカニかまを3本並べる。マヨネーズ小さじ1もその上からひいておく。ラップごと一気に巻きあげ、そのまましばらく置いておく。
5. 再度ラップを切り、焼きのりをひいて、4の要領でごはん、春キャベツ、卵、カニかま、マヨネーズをひき、ラップごと巻き上げる。のり巻きの方はのりが湿気てしまうのでラップを外しておく。
6. 巻いた寿司をぬらした包丁で8等分ずつ切り分ける(ごま巻きの方はラップごと切り分ける。包丁は切るたびにきれいにすると上手く切れる)。一つずつラップを外し、お皿に盛る。

## おからもち

1人分 約108kcal たんぱく質2.1g 脂質2.5g 塩分0.2g

材料4人分

おから 80g  
牛乳 80cc  
片栗粉 大さじ5  
【たれ】  
A 黒糖 大さじ3  
A しょうゆ 小さじ1  
A 酒 小さじ1  
A 水 小さじ1  
【焼き油】  
サラダ油 大さじ1



### おから

おからなどの大豆製品に含まれるサポニン、老化防止やガン予防、コレステロールの吸収を抑えるなど生活習慣病の予防にも効果的と言われています！

1. おから、牛乳、片栗粉を混ぜ、8等分して小判型に丸める。(ひび割れる様であれば、牛乳を足す。)
2. フライパンに油をひき、両面きつね色に焼く。Aを合わせたもの入れ、軽く煮詰めたらお皿に盛る。

## ミニあんかけ茶碗蒸し

1人分 約49kcal たんぱく質4.3g 脂質1.5g 塩分0.7g

材料4人分

### 茶碗蒸し

卵	1個
だし汁	150cc
しょうゆ	小さじ1
しいたけ	1個
冷凍むきえび	4匹
ささみ	1/2本
【あん】	
A だし汁	120cc
A しょうゆ	小さじ1
A みりん	小さじ1
A 塩	少々
三つ葉	1本
片栗粉	大さじ1/2



### たまご

カルシウム、ビタミン類など、幅広く栄養を含むたまご。ヒヨコが成長するために必要な栄養成分を全て持ち合わせている、文字どおりの「完全栄養食品」です！

1. 冷凍むきえびはレンジで解凍しておく。ささみはそぎ切り、しいたけは薄切り、三つ葉は2~3センチ幅に切っておく。
2. 卵をボールに入れてよく混ぜ、しょうゆ、だしを加えてさらに混ぜ合わせ、ざるでこしてから、カップに分け入れる。1の三つ葉以外の具も入れておく。
3. 鍋の底1~2センチに水を入れ、沸騰させたところに1を並べ、弱めの中火で約10分蒸す。蒸し上がったらずくに三つ葉をちらしておく。
4. 【あんを作る】Aを入れて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、できあがった茶碗蒸しにかける。

## 玉ねぎのふろふき風ツナみそ～地産地消メニュー～

材料4人分

1人分約131kcal たんぱく質5.9g 脂質4.8g 塩分1.1g

新玉ねぎ	中2個
ツナ缶	小1缶
だし	2カップ
A みそ	大さじ1強
A 砂糖	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 酒	大さじ1
スナップえんどう	4さや



### たまねぎ

たまねぎに含まれる硫化アリルは、血液をサラサラにしてくれます！

1. スナップえんどうはすじをとり、斜め半分に切る。新玉ねぎは皮を剥き、芯をつけたまま、たて半分に切る。
2. 小鍋にAを合わせ、よく混ぜる。中火にかけ、混ぜながらとろりとするまで煮詰め、缶汁をきったツナを加えて混ぜ合わせ、一煮して味をなじませる。
3. 鍋にだしを入れて中火にかけ、新玉ねぎを入れて落としぶたをする。煮立ったら、弱めの中火にし、15~20分程玉ねぎがやわらかくなるまで煮たら、スナップえんどうを入れ、1~2分火を入れてから器に盛る。2を添えるように盛る。