

平成26年度 伝達講習会②

○本日の献立○

- *やわらかお団子スープ*
- *たらこサラダ*
- *なすピザ*
- *パインのアップサイドダウンケーキ*

1人あたりの栄養価	
エネルギー	631kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	15.7g
カルシウム	244mg
塩分	3.0g



やわらかお団子スープ

●材料● (4人分)

- 鶏ミンチ肉・・・150g
- 豆腐・・・50g
- A 塩・・・小さじ1/3(1.7g)
- A 片栗粉・・・大さじ1(9g)
- A 酒・・・小さじ1(5g)
- キャベツ・・・4枚(200g)
- 冷凍コーン・・・30g
- 水・・・3カップ(600ml)
- コンソメスープの素
・・・1個(または小さじ2)
- おろししょうが・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/3(1.7g)

1人分：約102kcal
たんぱく質：9.6g 脂質：3.9g
カルシウム：42mg 塩分：1.5g

作り方

- ① キャベツは細切りにする。
- ② ボウルに鶏ミンチ、豆腐、Aの調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ 鍋に水とコンソメスープの素、塩、おろししょうがを入れて煮立て、②の生地をスプーンを2つ使って丸めて落とす。
- ④ 団子に火が通ったら、キャベツとコーンを入れて軽く煮る。

料理・栄養のポイント

*キャベツの芯は、ビタミンCを多く含みます。
捨てずに薄切りにして、一緒に調理しましょう。

たらこサラダ

●材料● (4人分)

- たらこ・・・1本(40g)
- 酒・・・大さじ1(15g)
- にんじん・・・1本(150g)
- きゅうり・・・1本(100g)
- しょうゆ・・・小さじ1(6g)

1人分：約36kcal
たんぱく質：3.0g 脂質：0.5g
カルシウム：20mg 塩分：0.7g

作り方

- ① たらこは身を取り出し、酒と混ぜ合わせる。
- ② にんじんは、細切りにして①と混ぜ、耐熱容器に入れてラップをし、500wのレンジで3分加熱してあら熱をとる。
- ③ きゅうりは縦半分に切ってから、斜め薄切りにする。
- ④ ②、③、しょうゆを混ぜ合わせる。

料理・栄養のポイント

*にんじんに含まれるβカロチンは、肌荒れや目の疲れの改善に効果的です。

なすピザ

1人分：約78kcal
たんぱく質：2.6g 脂質：5.0g
カルシウム：59mg 塩分：0.5g

●材料●（4人分）

なす・・・・・・・・・・2本(200g)
サラダ油・・・・・・・・大さじ1(12g)
ミニトマト・・・・・・・・4個(60g)
ピーマン・・・・・・・・1個(40g)
ケチャップ・・・・・・・・大さじ2(30g)
ピザ用チーズ・・・・・・・・30g

作り方

- ① ミニトマトは十字に4等分、ピーマンは細切りにする。
- ② なすはへたを切り落とし、縦4等分に切る。5分ほど水にさらしてアクを抜き、水気を拭いておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、②のなすの盛り付ける側を下にして焼く。
- ④ なすの片面に焼き色がついたら裏返し、ケチャップ、ピーマン、ミニトマト、チーズの順番にのせて、ふたをしてチーズがとろけるまで焼く。

料理・栄養のポイント

*なすの皮の紫色は、がん予防や老化防止に効果があります。

日本食生活協会 実習指定メニュー

パインのアップサイドダウンケーキ

1人分：約196kcal
たんぱく質：5.5g 脂質：5.8g
カルシウム：120mg 塩分：0.4g

●材料●（4人分）

パイナップル(缶詰)・・・3枚(90g)
バター・・・・・・・・小さじ1/2(2g)
砂糖・・・・・・・・・・10g
牛乳・・・・・・・・・・90ml
卵・・・・・・・・・・1/2個
ホットケーキミックス・・・100g
スキムミルク・・・・・・・・10g
溶かしバター・・・・・・・・10g
A プレーンヨーグルト・・・100g
A 砂糖・・・・・・・・小さじ1(3g)

作り方

- ① パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。
- ② フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、中央に丸のままのパイナップルをおく。その四方に①の半分に切ったパイナップルを切った面を外側に向けておく。
- ③ ボウルに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②のフライパンに③の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火にして5分程焼く。表面が乾き、焼き色がきつね色になったら返して中まで火を通す。
- ⑤ 切り分けて器に盛り付け、Aのソースを添える。

料理・栄養のポイント

*パイナップルに多く含まれるビタミンB1は、疲れた身体を回復させます。

ごはん

1人分：約218kcal
たんぱく質：3.3g 脂質：0.4g
カルシウム：4mg 塩分：0g

作り方

- ① ご飯を炊く。(※米1合で、ご飯 約350g炊けます)
- ② 1人分130gずつ盛り付ける。