

タンパク質をしっかりとろう！バランスのよいメニュー

平成29年10月5日（木）

～今日の献立～（一人分）
 ご飯・中華肉団子スープ・切干大根と小松菜の炒め物・ミルクプリン



★ご飯

ご飯	100g
----	------



★中華肉団子スープ

豚ひき肉	50g
れんこん	25g
卵	10g
片栗粉	2g
しょうが	3g
塩	0.5g
白菜	80g
にんじん	10g
しいたけ（生）	20g
はるさめ	10g
ごま油	2g（小さじ1/2）
水	150cc
酒	5g（小さじ1）
しょうゆ	6g（小さじ1）
顆粒だし	0.5g

<作り方>

- ① 白菜は5cmのざく切り、にんじんは5cmの短冊切り、しいたけは石づきをとりスライス、はるさめはゆでて水にとりザルにあげておく。
- ② れんこんは粗みじん切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 豚ひき肉をボウルに入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。れんこんとAを加えて混ぜたら、丸めて団子にする（1人2～3個）。
- ④ 鍋にごま油を熱し、肉団子の表面を焼く。焼き色がついたら、分量の水、野菜、調味料を全て入れる。沸騰したらふたをして弱火で煮込む。
- ⑤ 食べる前にはるさめを入れ、はるさめが温まったら盛り付ける。

れんこんを入れると、シャキシャキした歯ごたえを楽しめます♪



★切干大根と小松菜の炒め物

切干大根（乾）	3g
小松菜	35g
ツナ水煮	10g
油	0.5g
ポン酢しょうゆ	6g（小さじ1）

<作り方>

- ① 切干大根は水でやわらかくなるまで5～10分もどして、水けをしぼり3cmに切る。小松菜も3cmに切る。ツナは水けを切っておく。
- ② フライパンに油を薄くひき、①の切干大根と小松菜の茎の部分を炒める。
- ③ ②に小松菜の葉とツナを加え、ポン酢しょうゆで炒め合わせる。

★ミルクプリン

牛乳	80g
砂糖	4.5g
水	20cc
粉寒天	0.2g
みかん缶詰	40g
パイナップル缶詰	40g

<作り方>

- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れ、火にかける。ふつふつしてきたら底をよく混ぜてさらに1～2分加熱し、寒天をよく溶かす。
- ② 別の鍋に牛乳と砂糖を入れ、弱火でひと肌くらいに温めながら、砂糖を溶かす。
- ③ ①の寒天液を混ぜながら②の牛乳を加え、粗熱をとってコーヒーカップに注ぐ。冷蔵庫で1時間冷やし固める。
- ④ プリンが固まったら、上にみかんとパイナップルを盛り付ける。



【タンパク質を多く含む食品】

食品名	1回使用量	
	目安量	タンパク質量
豚もも肉	80g	17.2g
若鶏もも肉	80g	13.0g
若鶏ささみ	80g	18.4g
卵	1個（50g）	6.2g
さけ	1切（100g）	22.8g
納豆	1パック（50g）	8.3g
豆腐	1/3丁（100g）	6.6g
牛乳	コップ1杯（210g）	6.9g

動物性食品（肉・魚・卵・牛乳）と植物性食品（大豆製品）を1：1の割合で食べましょう！

体のためには毎日50～60gのタンパク質が必要です。

桑名市中央保健センター
☎ 0594-24-1182