

桑名市食生活改善会員伝達料理

＊ ＊ バランスメニュー ＊ ＊

令和7年5月8日（木）9日（金）

★シーフードと豆腐のうま塩煮込み

＜材料＞	1人分
シーフードミックス(冷凍)	60g
絹ごし豆腐	75g
チンゲンサイ	50g
にんじん	25g
ごま油	3g
鶏がらスープの素	0.5g
塩	0.5g
片栗粉	1.5g
水	50ml
黒こしょう	少々

＜作り方＞

- ① シーフードミックスは流水で洗い、水気を取る。豆腐は食べやすい大きさに切る。チンゲンサイはざく切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、シーフードミックスとにんじんを加えて炒める。全体に火が通ったらチンゲンサイを加えてさっと炒める。
- ③ よく混ぜ合わせたAと豆腐を加える。煮立ったら大きくかき混ぜながら2分ほど煮る。
- ④ 器に盛り、黒こしょうをかける。

★新キャベツのカレー風味煮

＜材料＞	1人分
新キャベツ	50g
しめじ	10g
ベーコン	5g
水	50ml
洋風スープの素	1.2g
カレー粉	0.7g

＜作り方＞

- ① キャベツは2cmの色紙切りにする。しめじは小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に分量の水と洋風スープの素を入れて火にかけ、沸騰したら①を加える。ある程度火が通ったらカレー粉を加え、よく混ぜて少し煮てから火を止める。
＊パセリのみじん切りをふってもよい。
＊ベーコンのかわりに、さばの水煮を入れてもおいしい。

★春野菜の温サラダ

＜材料＞	1人分
そら豆（正味）	15g
グリーンアスパラガス	15g
スナップえんどう	15g
にんじん	15g
新じゃがいも	20g
砂糖	0.7g
粒マスタード	1.2g
マヨネーズ	12g
酢	2.5g

＜作り方＞

- ① そら豆は包丁で切り目を入れ、塩を入れた湯で3分ほど茹で、薄皮をむく。
- ② アスパラガスは根元を切り落として3～4等分に切る。スナップえんどうはへたと筋をとり、にんじんは皮付きのまま3cm長さの短冊切りにする。
- ③ ②の野菜を耐熱皿に並べラップをし、電子レンジで加熱する。
- ④ じゃがいもはよく水洗いし、皮付きのまま一口大に切る。耐熱皿に並べラップをし、電子レンジで加熱する。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑥ ①、③、④を器に盛り、⑤のドレッシングをかける。

★黒ごま豆腐白玉団子

＜材料＞	1人分
白玉粉	25g
絹ごし豆腐	38g
黒すりごま	5g
砂糖	5g

＜作り方＞

- ① 白玉粉、絹ごし豆腐を手で混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ② 1人5個になるように分け、きれいに丸めて中央をくぼませる。
- ③ お湯を沸かして②を入れ、浮き上がってきたらさらに1分程度茹でる。氷水にあげ、完全に冷めたらザルにあげて水気を切る。
- ④ 黒すりごまと砂糖を混ぜ合わせて白玉団子にふりかける。

★ごはん 1人分＝110g

＜1食分の栄養価＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
シーフードと豆腐のうま塩煮込み	130	12.8	6.3	327	1.3	1.3
新キャベツのカレー風味煮	28	1.9	0.9	26	0.6	1.5
春野菜の温サラダ	123	3.1	7.8	18	0.3	1.7
黒ごま豆腐白玉団子	191	5.2	6.7	144	0	1.7
ごはん（110g）	185	2.7	0.3	3	0	0.3
合計	657	25.7	22.0	518	2.2	6.5