

桑名市食生活改善会員伝達料理

令和7年 8月14日(木)15日(金)

★白身魚の香味フライ

	材料	1人分	4人分
A	タラ(骨・皮なし)	1切れ	4切れ
	パン粉	7g	28g
	粉チーズ	3g	12g
	パセリ(みじん切り)		適量
	マッシュルーム	2分の1個	2個
	小麦粉		適量
	卵	4分の1個	1個
	サラダ油		適量
	ベビーリーフ	10g	40g
	レモン(くし形)	8分の1切	2分の1個
	ミニトマト	2個	8個

作り方

1. タラの水気を拭き、1切れを2~3等分のそぎ切りする。
2. マッシュルームはみじん切りにする
3. Aの材料をバットなどに入れ、よく混ぜ合わせる。
4. 1に小麦粉をまぶし、溶き卵を絡める。
その上に3を全体にしっかりと付ける
5. フライパンにサラダ油を1cm程まで入れて熱し
4を並べて中火で揚げ焼きにする。
6. 両面がこんがりしたら、キッチンペーパーなどの
上にあげ、油を切る。
7. 皿に5を乗せ、ベビーリーフ・くし形に切ったレモン
とミニトマトを添える。

★ブロッコリーの酢味噌和え

	材料	1人分	4人分
B	ブロッコリー	50g	200g
	にんじん	10g	40g
	白みそ	9g	36g
	酢	5g	20g
	粒マスタード	1.3g	5.2g
	みりん	6g	24g
	玉ねぎ(すりおろし)	0.7g	2.8g

作り方

1. ブロッコリーは小房に分ける。茎の部分は
皮をむき短冊に切る。
にんじんは3cmぐらいの細切りにする。
ブロッコリー・茎・にんじんを茹で、ザルに取り
冷ましておく。
2. Bを混ぜ合わせ、白みその中に少しずつ加えながら
よく混ぜ合わせる。
3. 2の中にブロッコリーとにんじんを加えて和える

(器に1を入れ、その上に2を乗せて、自分で混ぜてもよい)

★油揚げとニラのナムル

	材料	1人分	4人分
C	油揚げ	大3分の1枚	大3分の4枚
	にんじん	10g	40g
	ニラ	3分の1束	1と3分の1束
	すりごま(白)	3g	12g
	ごま油	3g	12g
	しょうが	少量	少量(3gほど)
	にんにく	少量	少量(2gほど)
	砂糖	少量	少量(3gほど)
	しょうゆ	少々	少々(5gほど)

作り方

1. 油揚げは熱湯を掛け油抜きをしてザルに上げ、粗熱を
取り、水気を絞り3cmぐらいの長さの細切りにする。
2. ニラは3cmぐらいの長さに切り、さっとゆでる(2分程)
3. にんじんも3cmぐらいの短冊に切り茹でる。
4. ニラ・にんじんはザルにあげ、粗熱を取り、軽く絞って
おく。
5. 大き目のボールにCとすりごまを入れ混ぜてから1と4
を入れ、よく揉みこんで全体をなじませる。

★トマトの冷製スープ

	材料	1人分	4人分
	水	150ml	600ml
	コンソメ	小さじ1	小さじ4
	トマト	50g	200g
	卵	2分の1個	2個

作り方

1. トマトを湯むきして、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水とコンソメを沸騰させ、溶いた卵を回しいれる。
卵がふわっと固まったら火を止め、トマトを入れる。
3. 粗熱が取れたら、なべ底を氷水等につけ、よく冷やす

★豆乳寒天

	材料	1人分	4人分
C	寒天	1.25g	5g
	砂糖	2.5g	10g
	水	50ml	200ml
	豆乳	75ml	300ml
	バニラエッセンス	少々	少々
	フルーツソース	10g	40g

作り方

1. 鍋に水と寒天・砂糖を入れ中火にかけ、沸騰するまで
かき混ぜ、沸騰したら弱火にして、1~2分かき混ぜ
ながら煮溶かす。
2. 1に豆乳を加えて、軽く混ぜて火を止め、バニラエッ
センスを加える。
3. 粗熱を取り、器に入れ冷やし固める。
4. 固まったら、フルーツソースをかける。

★ごはん

1人分 = 110g

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)
白身魚の香味フライ	223	19	13.4	1.8	122	0.5
ブロッコリーの酢味噌和え	60	3.8	0.8	3.3	37	0.6
油揚げとニラのナムル	48	2.4	2.5	2.3	65	0.2
トマトのスープ	49	4	2.7	0.5	21	0.7
豆乳寒天	62	2.7	1.5	0.7	12	0
ごはん	172	2.8	0.3	1.7	3	0
合計	614	35	21.2	10.3	260	2