

桑名市食生活改善会員伝達料理

～良い食生活をすすめる献立～

令和7年 9月11日(木)12日(金)

桑名市食生活改善推進協議会

献立：多度支部

☆大豆とさけのつくね焼

材料	1人分	4人分	
大豆水煮(缶詰)	35g	140g	
さけ水煮(缶詰)	15g	60g	
玉ねぎ(みじん切り)	25g	100g	
青じそ(せん切り)	1枚	4枚	
A	パン粉	1.5g	6g(大2)
	マヨネーズ	4g	16g(大1.1/3)
	みそ	3g	12g(小2)
	かたくり粉	4.5g	18g(大2)
サラダ油	4g	16g(大1.1/3)	
ミニトマト	1個	4個	
サラダ菜	適量	適量	

作り方

- ① 大豆はめん棒やフードカッターで粗くつぶす。さけはほぐして玉ねぎ、みじん切り
- ② ボウルに①、青じそ、Aを加えてよく混ぜる。8等分し、小判型に成形する。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて両面を色よく焼き、中まで火を通す。
- ④ ③を器に盛り、ミニトマトとサラダ菜を添える。
※さけ缶の代わりに、ツナ缶やサバ水煮缶でもおいしい。

☆ひじきのサラダ

材料	1人分	4人分	
ひじき(乾)	3g	12g	
コーン(缶詰)	10g	40g	
ツナ水煮(缶詰)	10g	40g	
水菜	25g	100g	
A	オリーブ油	3g	12g(大1)
	酢	5g	20g(大1.1/3)
	おろしにんにく	1.5g	6g
	塩	0.75g	3g(小1/2)
	こしょう	少々	少々

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水に入れて戻し、さっとゆで、水気をきる。
- ② 水菜は3cm長さに切る。
- ③ Aのドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④ ①、②、コーン、ツナを③のドレッシングであえ、器に盛る。

☆さつまいものミルク煮

材料	1人分	4人分
さつまいも	50g	200g
牛乳	25ml	100ml
水	25ml	100ml
バター	2.5g	10g
ナッツ類	2g	8g

作り方

- ① さつまいもは半月切りまたは角切りにし、水にさらす。
- ② 小鍋に①、牛乳、水、バターを入れてよく混ぜ、ゆっくりとさつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、粗く砕いたナッツ類を散らす。

☆簡単わかめスープ

材料	1人分	4人分	
乾燥わかめ	1g	4g	
長ねぎ	20g	80g	
水	200cc	800cc	
A	鶏がらスープ	1.5g	6g
	ごま油	3g	12g(大1)
	塩	少々	少々
いりごま	3g	12g	

作り方

- ① 乾燥わかめは水にもどし、長ねぎは小口切りにする。
- ② 分量の水に、水を切ったわかめ、長ねぎ、Aを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 器に盛り、いりごまをかける。

☆ごはん 1人分 110g

1人分の栄養量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
大豆とさけのつくね焼	174	8.8	11.0	81	3.1	0.8
ひじきのサラダ	72	2.9	4.8	84	2.6	0.9
さつまいものミルク煮	115	1.6	4.2	50	1.6	0.1
簡単わかめスープ	54	1.1	4.7	51	1.2	0.5
ごはん	185	2.8	0.3	3	0.3	0.0
合計	600	17.2	25.0	269	8.8	2.3