

# 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10月9日(木)10日(金)

桑名市食生活改善推進協議会

・ 献立 桑名支部

### ☆フライパンでサバの竜田揚げ

作り方

材 料	1人分	4人分	
サバフィレ(無塩)	60g	240g	
A	しょうゆ	3g	12g
	みりん	3g	12g
	生姜すりおろし	3g	12g
かたくり粉	4.5g	18g	
サラダ油	適宜	適宜	
レタス	30g	120g	
すだち(レモン)	1/4 個	1個	
プチトマト	1個	4個	

- ① サバは骨を取り除き、2~3等分に切り、キッチンペーパーで水気を取り除く。
- ② ビニール袋にAの調味料を入れて①のサバを加えて30分おき、キッチンペーパーで水気を軽く拭く。
- ③ 新しいビニール袋に片栗粉を入れ②のサバを入れ、口を閉じて振る、まんべんなく片栗粉を付ける。
- ④ フライパンに油を5mm位入れ、中火で片面2~3分ずつ揚げ焼きする。
- ⑤ 器に盛り、レタス、すだち(レモン)、プチトマト添える。

### ☆かぼちゃの焼きコロッケ

作り方

材 料	1人分	4人分
かぼちゃ	75g	300g
玉ねぎ(みじん切り)	20g	80g
ベーコン(薄切り)	10g	40g
バター	4g	16g
パン粉	10g	40g
サラダ油	4g	16g
パセリ(みじん切り)	適宜	適宜

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切り茹でる。
- ② 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 耐熱ボウルに玉ねぎ、ベーコン、バターを入れてラップをかけ、電子レンジ600wで4分加熱する。①のかぼちゃをつぶすようにして混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて弱めの中火でパン粉を入れ木べらで混ぜながらややきつね色になるまで炒める。
- ⑤ グラタン皿に③を盛り、平らにして④のパン粉を散らし、オーブン200℃で3分焼く。仕上げにパセリをふる。

### ☆ほうれん草とえのき茸のお浸し

作り方

材 料	1人分	4人分	
ほうれん草	60g	240g	
えのき茸	15g	60g	
A	しょうゆ	2g	8g
	砂糖	1.5g	6g
	だし汁	15g	60g
かつお削り節	1g	4g	

- ① ほうれん草は茹でて3cmに切る。えのき茸も3cmに切る。
- ② 耐熱ボウルにAの調味料とえのき茸を入れ、ラップをして600wで2分加熱する。
- ③ 茹でたほうれん草と②を和えて、器に盛り、削り節を飾る。

### ☆大根と油揚げのみそ汁

作り方

材 料	1人分	4人分
大根	30g	120g
油揚げ	1/6 枚	2/3 枚
だし汁	150g	600g
味噌	5g	20g
ねぎ(小口切り)	5g	20g
七味唐辛子	適宜	適宜

- ① 大根は、3~4cm長さの短冊切りにし、油揚げは、熱湯で油抜きをして縦半分に切り短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁と①を入れて火にかけ、大根が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 味噌を加え、ねぎを加えて椀に盛り、好みて七味唐辛子をふる。

### ☆ごはん 100g

(一人分栄養素)

	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)
さばの竜田揚げ	211	12.8	16.1	12	0.4	0.6
かぼちゃの焼きコロッケ	181	4.8	9.0	24	3.6	0.4
ほうれん草とえのき茸のお浸し	27	2.7	0.3	31	2.3	0.3
大根と油揚げのみそ汁	31	2.2	1.6	30	0.9	0.7
ごはん	171	3.1	0.5	3	0.3	0
合 計	621	25.6	27.5	100	7.5	2.0