

桑名市食生活改善会員伝達料理

令和7年 11月13日(木)14日(金)

☆ 豆腐ナゲット

《 作り方 》

材 料 名	1人分	4人分	
鶏ひき肉	50g	200g	
もめん豆腐	20g	80g	
卵	10g	40g	
A	しょうゆ	4.5g	18g
	おろしにんにく	1.5g	6g
	パン粉	7.5g	30g
	こしょう	適宜	適宜
小麦粉	4.5g	18g	
かたくり粉	4.5g	18g	
サラダ油	適量	適量	
B	トマトケチャップ	9g	36g
	中濃ソース	3g	12g
キャベツ	20g	80g	
青じそ	1/2枚	2枚	

- ① 豆腐はしっかり水きりをしておく。卵は溶きほぐす。キャベツ、青じそはせん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、豆腐、卵、Aを合わせてよく混ぜ、20等分にする。
- ③ バットに小麦粉とかたくり粉を合わせ、②を入れてまぶし、小さい小判型に形を整える。
- ④ フライパンに油を1cmくらい入れて熱し、③を入れて焼く。こんがりとし焼き色がついたら裏返し、弱火にして中までしっかり火を通す。
- ⑤ 器にキャベツと青じそを混ぜ合わせて盛り、④を盛る。混ぜ合わせたBのソースを添える。

☆ にんじんとくるみのしりしり

《 作り方 》

材 料 名	1人分	4人分
にんじん	75g	300g
くるみ	10g	40g
オリーブオイル	3g	12g
しょうゆ	3g	12g
黒こしょう	少々	少々

- ① にんじんは千切りにする。くるみは袋に入れ、麺棒で軽くたたいて砕く。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき中火にかけ①をいれて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、しょうゆを回し入れてさっと炒める。器に盛り、黒こしょうをかける。

☆ ブロッコリーのチーズ焼き

《 作り方 》

材 料 名	1人分	4人分
ブロッコリー	60g	240g
ベーコン(薄切り)	5g	20g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
ピザ用チーズ	5g	20g

- ① ブロッコリーは小房に分ける。茎はかたい部分の皮をむいて乱切りにする。
- ② ①を耐熱皿に並べ、軽くラップをして、電子レンジ(600w)で1~2分加熱する。
- ③ ②のブロッコリーに塩・こしょうをふり、短冊切りにしたベーコンとピザ用チーズをのせる。
- ④ オーブントースターで③をチーズがこんがりするまで5分ほど焼く。

☆ 長いもとまいたけのソテー

《 作り方 》

材 料 名	1人分	4人分
長いも	40g	160g
まいたけ	20g	80g
ベーコン	5g	20g
サラダ油	少々	少々
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々

- ① 長いもは1cm幅のいちよう切りにする。まいたけはほぐす。ベーコンは短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて焼き、塩・こしょうで調味する。

☆ ごはん 1人分=110g

献 立 名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
豆腐ナゲット	216	12.9	6.0	46	1.0	0.3
にんじんとくるみのしりしり	128	2.3	10.1	28	0.6	2.7
ブロッコリーのチーズ焼き	54	3.2	2.0	23	0.3	2.6
長いもとまいたけのソテー	122	3.5	2.3	24	0.1	2.8
ごはん (1人分=110g)	172	2.8	0.3	3	0.0	0.3
合 計	692	24.7	20.7	124	2.0	8.7