

桑名市食生活改善会員伝達料理

～エコクッキング～

令和8年 2月12日(木)13日(金)

和風ポトフ

材料	1人分	4人分
大根	25 g	100 g
にんじん	25 g	100 g
里いも	25 g	100 g
長ネギ	20 g	80 g
ウインナー	1.5本	6本
だし汁	180 ml	720 ml
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
醤油	0.3 g	1.2 g

作り方

- 1, 大根とにんじんは皮をやや厚めに剥き一口大の乱切りにする。(皮はきんぴらに使うので残しておく)
里いもは皮をむき半分に切ってしばらく水にさらし、長ネギとウインナーは斜めに切る。
- 2, 鍋にだし汁と野菜を入れ蓋をして弱火で15分程野菜が柔らかくなるまで煮る、ウインナーを入れてさらに5分ほど煮る
- 3, 塩・こしょうで味を調べ、最後に醤油で香りを付ける

ほうれん草とかにかまのお浸し

材料	1人分	4人分
ほうれん草	50 g	200 g
カニ風味かまぼこ	1.5本(10g)	40 g
だし汁	10 ml	40 ml
しょうゆ	1.5 g	6 g

作り方

- 1, ほうれん草は茹でてから3~4cm長さに切り、水気を良く絞っておく。
- 2, カニ風味かまぼこは長さを半分にしておろしておく。
- 3, ボールにだし汁と醤油を混ぜ合わせ1・2を加えて混ぜる。

キャベツとツナのいそべあえ

材料	1人分	4人分
キャベツ	100 g	400 g
ツナ缶(水煮)	12, 5g	1缶(正味50g)
のり	4分の1枚	1枚
ポン酢	5 ml	20 ml
ごま油	1 g	4 g

作り方

- 1, 耐熱皿に、一口大にちぎったキャベツをのせる。
(固い芯の部分はきんぴらに使うので残しておく)
- 2, ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱して、ラップはずしてそのまま粗熱を取る。
- 3, ボールに水気を切ったツナ・2・細かくちぎったのり・ポン酢・ごま油を入れて混ぜ合わせる。

野菜の皮を使ったきんぴら

材料	1人分	4人分
大根の皮		残り
にんじんの皮		残り
キャベツの芯		残り
にんじん	10 g	40 g
ごぼう	10 g	40 g
こんにゃく	10 g	40 g
サラダ油	2 g	8 g
だし汁	10 ml	40 ml
砂糖	2 g	8 g
酒	3 g	12 g
醤油	2.5 g	10 g
ごま油	1 g	4 g

作り方

- 1, 残っただいこん・にんじんの皮・キャベツの芯は、3cm長さぐらいの細切りにする。
ごぼう・にんじんはよく洗い皮付きのままにんじんは細切り、ごぼうは千切りにして、ごぼうは水にさらしておく。
こんにゃくは下茹でてから3cmぐらいの長さの細切りにする。
- 2, フライパンにサラダ油を熱し、1を炒める。
だし汁を入れて蓋をして火を通す。
- 3, 4~5分したら蓋を取り、砂糖・酒・醤油を入れて煮からめる。最後にごま油を回し入れる。

フルーツのヨーグルト和え

材料	1人分	4人分
バナナ	30 g	120 g
キウイフルーツ	25 g	100 g
みかん缶	25 g	100 g
ヨーグルト(無糖)	80 g	320 g

作り方

- 1, バナナは皮をむき1cmの輪切り、キウイフルーツも皮をむき1cmのいちよう切りにする。
- 2, 器にヨーグルトを入れ、カットしたフルーツと汁気を切ったみかん缶をのせる。
器に盛る。

(残ったみかん缶の汁はゼラチンを使ってゼリーにするとよい)

ごはん 110g

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
和風ポトフ	198	7.3	15.4	32	2.2	1.4
ほうれん草とかにかまのお浸し	20	2.5	0.3	38	1.4	0.3
キャベツとツナのいそべ和え	46	3.7	1.2	46	2.1	0.4
野菜の皮を使ったきんぴら	51	0.5	3	13	1.1	0.3
フルーツのヨーグルト和え	102	3.6	2.6	107	1.1	0.1
ごはん	172	2.8	0.3	3	1.7	0.0
合計	589	20.4	22.8	239	9.6	2.5