

桑名市食生活改善会員伝達料理

～バランスメニュー～

令和8年 3月12日(木)13(金)

桑名市食生活改善推進協議会

献立：多度支部

☆ねぎみそカツ

材料		1人分	4人分
豚ロース薄切り		80g	320g
A	酒	2.5g	10g
	こしょう		少々
	生姜汁		1かけ
ししとう		2本	8本
青じそ		1枚	4枚
B	きざみねぎ	12.5g	50g
	みそ	5g	20g
小麦粉		4g	16g
溶き卵			50g
パン粉		8g	32g
揚げ油			適量
レタス・ミニトマト			

作り方

- ① 豚肉はAで下味をつけておく。
- ② Bを混ぜ合わせる。
- ③ 豚肉は2枚1組にし、間にBと青じそをはさむ。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ⑤ フライパンに油を厚めにひき(1cm位)④を揚げ焼きにする。ししとうも残りの油で揚げ焼きにする。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って盛り付ける。

※レタス、トマトなどを添える。

☆なすときゅうりの甘酢漬

材料	1人分	4人分
なす	20g	80g
きゅうり	20g	80g
みょうが	2g	8g
生姜		1かけ
塩	0.5g	2g
酢	7.5g	30g
砂糖	3.4g	14g
醤油		少々

作り方

- ① なすときゅうりはそれぞれ縦じまに皮をむく。
- ② きゅうりは蛇腹に包丁目を入れて2cm幅に切る。なすは縦半分に切り、5mmの厚さに輪切りにする。みょうが、しょうがは千切りにする。
- ③ 塩をふってしばらく置き、野菜がしんなりとなったら、汁気を絞る。
- ④ 酢と砂糖、醤油を加え、全体を混ぜ、10～15分おく。

※蛇腹の包丁目の入れ方

きゅうりの両端に菜箸をすえ、包丁が菜箸に当たる深さまで斜めに細く包丁目を入れる。上下を返して、同様に包丁目を入れる。

☆切り干し大根のトマト煮

材料		1人分	4人分
切り干し大根		5g	20g
A	トマトジュース (食塩無添加)	50ml	200ml
	ツナ缶	17g	68g
	ウスターソース	4.5g	18g
パセリ		少々	少々

作り方

- ① 切り干し大根は洗ってから水で戻し、4cm長さに切る。
- ② フライパンに①、Aを入れて切り干し大根がやわらかくなるまで加熱する。
- ③ 器に盛り、パセリを散らす。

☆カイワレとわかめのスープ

材料		1人分	4人分
カイワレ		3g	12g
カットわかめ		1g	4g
水		150cc	600cc
鶏がらスープの素		1g	4g
A	酒	5g	20g
	醤油	1.5g	7.5g
	こしょう	少々	少々
いりごま		少々	少々

作り方

- ① カイワレは半分の長さに切る。
- ② 鍋に分量の水を入れて煮立て、鶏がらスープの素、カイワレ、わかめを入れAで味をととのえる。最後にごまをふる。

☆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)
ねぎみそカツ	399	16.6	18.9	42	0.9	2.6
なすときゅうりの甘酢漬	19	0.8	0.1	9	0.5	0.8
切り干し大根のトマト煮	76	4.1	3.9	33	0.5	1.6
カイワレとわかめのスープ	8	0.3	0	18	0.7	1.4
ごはん	172	2.8	0.3	0	0	0.3
合計	674	24.6	23.2	102	2.6	6.7