桑名市食生活改善会員伝達料理

＊＊＊旬の食材でバランスの良い献立＊＊＊

令和　8年 5月 14日(木) 15(金)

桑名市食生活改善推進協議会

献立　桑名支部

☆魚のたたき身の揚げ焼き

材　　料	1人分	4人分
赤身魚(骨なし)	75g	300g
にら	10g	40g
玉ねぎ	25g	100g
おろし生姜	2g	8g
赤みそ	3g	12g
溶き卵	12.5g	50g
片栗粉	4.5g	18g
揚げ油	適量	適量
レタス	20g	80g
ミニトマト	2個	8個
レモン(くし形切り)	1/8 個	1/2 個

作り方

① 赤身魚は三枚におろし、骨を取り包丁で粗くたたく。
② にらは細かく切り、玉ねぎはみじん切りにする。
③ 魚のたたき身に②の野菜とおろし生姜、赤みそ、溶き卵、片栗粉を入れてよく混ぜ、1人5個づつに分けて丸める。
④ フライパンに1cmの深さに油を入れ、中に火が通るまで揚げ焼きにする。
⑤ 器に5mm幅に切ったレタスとミニトマトとレモンを添えて、魚団子を盛る。

※赤身魚(いわし、あじ、まぐろ 等)を三枚におろし骨を取り除いたものと、野菜、調味料をフードプロセッサーにかけて生種を作ってもよい。

☆竹の子とそら豆の豆腐あんかけ

材　　料	1人分	4人分
茹でた竹の子	25g	100g
そら豆(むき身)	20g	80g
しょうゆ	2g	8g
みりん	3g	12g
酒	3g	12g
だし汁	50g	200g
塩	少々	少々
片栗粉	2.5g	10g
水	7.5g	30g
木綿豆腐	100g	400g
練りわさび	適宜	適宜
木の芽	適宜	適宜

作り方

① 茹でた竹の子は、5mm厚さに切る。そら豆は、薄皮をむく。
② 鍋に調味料と竹の子を火にかけ3分ほど煮る。
③ そら豆を加えて1分煮る。水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。大き目に切った木綿豆腐を加え、弱火で3分煮る。
④ 器に盛り、わさび添え、あれば木の芽を飾る。

☆かぶときゅうりの一夜漬け

材　　料	1人分	4人分
かぶ	50g	200g
きゅうり	25g	100g
人参	5g	20g
生姜	2g	8g
塩	0.25g	1g
砂糖	1.5g	6g
酢	2.5g	10g

作り方

① かぶは皮をむき縦半分に切り、5mm厚さに切る。きゅうりは5mm厚さの斜め切り、人参は千切りにする。生姜　も千切りにする。
② ボールに①の野菜を入れ、塩と砂糖を加えて全体にまぶし、なじんだら酢を加える。
③ 厚めのビニール袋に入れ空気を抜き、冷蔵庫で一晩おく。すぐに食べるときは、ビニール袋の上からもむ。

☆　沢煮椀

材　　料	1人分	4人分
豚薄切り肉	10g	40g
人参	10g	40g
茹でた竹の子	10g	40g
ごぼう	10g	40g
生しいたけ	10g	40g
だし汁	150g	600g
塩	0.375g	1.5g
しょうゆ	1.5g	6g
酒	2.5g	10g
三つ葉	3g	12g
黒コショウ	少々	少々

作り方

① 豚肉、人参、竹の子は千切りにする。ごぼうは4cm長さの千切りにして水にさらし、ザルに上げる。生しいたけは薄切りにする。
② 鍋にだし汁を入れごぼうを入れ煮る。豚をほぐして加えあくをとり、にんじん、竹の子、しいたけを加え煮る。
③ 塩、しょうゆ、酒で調味し、仕上げに三つ葉を加え火を止める。椀に盛り、好みで黒コショウをふる。

※沢煮椀とは、肉や野菜などの具材がたっぷりと入った汁物のことで、千切りにした具材が特徴的の一品。

☆ごはん　　1人分　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)
魚のたたき身の揚げ焼き	196	17.6	11.1	76	1.4	0.6
竹の子とそら豆の豆腐あんかけ	121	10.1	5.0	103	2.7	0.4
かぶときゅうりの一夜漬け	22	0.6	0.1	20	1.2	0.3
沢煮椀	48	3.3	0.5	15	1.9	0.7
ごはん	171	2.5	0.3	0	0.3	0.0
合　　計	558	34.1	17.0	214	7.5	2.0