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※※※

『乳製品をしっかりとろう』

令和８年 ９月１０日(木)１１日(金)

野菜たっぷり豚しゃぶ

	材料	1人分	４人分
	豚肉（しゃぶしゃぶ用	５０ｇ	２００ｇ
	人参	２０ｇ	８０ｇ
	玉ねぎ	２０ｇ	８０ｇ
	ブロッコリー	４０ｇ	１６０ｇ
	しめじ	２０ｇ	８０ｇ
	レタス	３０ｇ	１２０ｇ
	ミニトマト	2個	8個
A	ヨーグルト	３０ｇ	１２０ｇ
A	すりごま	7，５ｇ	３０ｇ
A	醤油	５ｇ	２０ｇ
A	砂糖	１，５ｇ	６ｇ

作り方

1，人参は5ミリ幅の輪切り又は半月切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。
2，しめじ・ブロッコリーは小房に分ける。
レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
ミニトマトは半分に切っておく。
3，レタス・ミニトマト以外の野菜を耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをして電子レンジ（６００ｗ）で5分加熱する。
加熱が足らないようならさらに1～2分レンジにかける
4，　鍋に湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ茹でて取り出しておく。
5，Aの調味料を混ぜ合わせヨーグルトゴマダレを作る
6，器にレタスを敷き、その上に３の野菜をのせさらに４の豚肉を乗せる。ミニトマトも乗せる。
7，食べる直前に５のゴマダレを掛ける。

根菜のミルクきんぴら

	材料	1人分	４人分
	蓮根	２０ｇ	８０ｇ
	ごぼう	２０ｇ	８０ｇ
	人参	２０ｇ	８０ｇ
	ごま油	２ｇ	８ｇ
A	麺つゆ（２倍濃縮）	７ｇ	２８ｇ
A	牛乳	５０ｍｌ	２００ｍｌ
	七味唐辛子	好みで適宜	

作り方

1，蓮根・ごぼう・にんじんは細切りにする。
ごぼうは水にさらしあく抜きをしてから、5分程茹でてザルに上げ水気を切っておく。
2，フライパンにごま油を入れ、1の野菜を入れてしばらく炒める。
3，２にAの調味料を入れ、汁気が少なくなるまで煮る。
4，器に盛り、好みで七味唐辛子を掛ける。

かぼちゃのスープ

	材料	1人分	４人分
	かぼちゃ	６０ｇ	２４０ｇ
	小麦粉	２ｇ	８ｇ
	牛乳	１００ｍｌ	４００ｍｌ
A	バター（無塩）	２ｇ	８ｇ
A	コンソメ顆粒	１ｇ	４ｇ
A	塩	０．３ｇ	１．２ｇ
	パセリ	適宜（あれば）	
	黒コショウ	好みで	好みで

作り方

1，かぼちゃは種とワタを取り除いて皮をむき1cm幅に切る。
2，耐熱ボールに１のかぼちゃを入れ、ふんわりとラップを掛け電子レンジ（６００ｗ）で4分加熱する。
かぼちゃが柔らかくなっていなかったらさらにレンジで加熱する。熱いうちにフォークなどでよく潰しておく。
3，２を鍋に入れ、薄力粉をふるい入れゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
4，牛乳の3分の1ぐらいを入れかくまぜてからミキサー又はフードプロセッサーに入れ攪拌する。
5，４をもう一度鍋に戻し、残りの牛乳を入れ中火で加熱する。沸騰直前になったら弱火にして、Aの調味料を加えてよく混ぜ合わせ、再度沸騰する前に火を止める。
6，器に盛りあればパセリのみじん切りを散らす。
好みで黒こしょうをふる。
（暑い時期は、早めに作って冷蔵庫などで冷やすと食べやすいですね）

豆乳プリン

材料	1人分	4人分
粉寒天	１ｇ	４ｇ
豆乳	１００ｍｌ	４００ｍｌ
水	５０ｍｌ	２００ｍｌ
砂糖	１０ｇ	４０ｇ
バニラエッセンス	適宜	適宜
季節のフルーツ	適量	適量

（キウイフルーツ・みかん缶・パイナップル缶等）

作り方

1，鍋に分量の水と粉寒天を入れ中火にかけて、沸騰したら火を弱めかき混ぜながら1～2分加熱する。
2，砂糖とバニラエッセンスを加えて混ぜ煮溶かし火を弱めて豆乳を少しずつ加えよく混ぜて火を止める。
3，器を水で濡らし２を流し入れ氷水等で冷やし固める。
4，固まったら、食べやすい大きさに切ったフルーツを乗せる。

ごはん　　１００ｇ

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシュウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
野菜たっぷり豚しゃぶ	196	15.7	10.4	158	4.2	0.8
根菜のミルクきんぴら	86	2.8	4	76	2.1	0.6
かぼちゃのスープ	120	5	5.7	134	2.4	0.8
豆乳プリン	116	5	3	32	3.7	0
ごはん	156	2.5	0.3	3	1.5	0
合計	674	31	23.4	403	13.9	2.2