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１０月　８日(木)　９日(金)

桑名市食生活改善推進協議会

献立：多度支部

☆鶏ひき肉のつくね煮

材料	１人分	４人分
鶏ひき肉	40g	160ｇ
卵	50ｇ	200ｇ
おから	20ｇ	80ｇ
桜えび	1.5ｇ	6ｇ
玉ねぎ	35ｇ	140ｇ
干し椎茸	5ｇ	20ｇ
キャベツ	45ｇ	180ｇ
トマト	50ｇ	200ｇ
片栗粉	2ｇ	8ｇ
水	50ｃｃ	200ｃｃ
砂糖	4ｇ	16ｇ
酒	4ｇ	16ｇ
みりん	3ｇ	12ｇ
しょうゆ	6ｇ	24ｇ
サラダ油	適量	
塩	少々	

作り方

① 卵は固ゆでにし、縦長半分に切る。

② ボウルに玉ねぎ(みじん切り)・戻した椎茸(みじん切り)・おから・桜えび・鶏ミンチ・塩を入れよく練り、二つに分けておく。

③ ②を平たく伸ばし半分の卵を包み、形よく丸め、焼く直前に薄く片栗粉をつける。

④ 油抜き用の湯を用意しておく。

⑤ フライパンにサラダ油を入れ、③を中火で色よく両面に焼き色を付ける。中は生でよい。焼き色が付いたら④の湯を入れすぐにその湯を捨てて油抜きをする。

⑥ ⑤に水・酒・砂糖・みりんを入れ５分煮、さらにしょうゆの３分の２を加え、煮詰まってきたら残りのしょうゆを加え、煮あげる。器に盛る。

⑦ キャベツはせん切り。トマトはくし型に切り⑥に添える。

☆小松菜の白和え

材料		１人分	４人分
木綿豆腐		30ｇ	120ｇ
小松菜		30ｇ	120ｇ
人参		15ｇ	60ｇ
A	練白ごま	5ｇ	20ｇ
	砂糖	3ｇ	12ｇ
	しょうゆ	3ｇ	12ｇ

作り方

① 豆腐はキッチンペーパーで水切りをし、裏ごし器で裏ごし、Ａを加えてよく混ぜる。

② 小松菜は４㎝長さに切り、人参は４㎝長さの細切りにする。

③ 耐熱容器に②の人参と小松菜を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で２分加熱する。冷めたら水気をしぼる。

④ ①に③の小松菜と人参を加えて和え、器に盛る。

☆秋野菜のピクルス

材料		１人分	４人分
さつまいも		15ｇ	60ｇ
れんこん		15ｇ	60ｇ
ごぼう		10ｇ	40ｇ
しめじ		10ｇ	40ｇ
にんじん		10ｇ	40ｇ
A	酢	8ｇ	32ｇ
	水	8ｇ	32ｇ
	砂糖	2ｇ	8ｇ
	塩	少々	
	赤唐辛子	少々	
	こしょう	少々	
ゆずの皮		少々	

作り方

① さつまいもは皮付きのまま、れんこんは皮をむき、1cm 厚さの半月または輪切りにする。ごぼうは皮をこそげ、斜め 1cm 幅に切る。それぞれ５分ほど水にさらす。

② にんじんは 1cm 角の棒状に切り、しめじは小房に分ける。

③ Ａを小鍋に入れ(赤唐辛子は種を取ってから入れる)、中火で煮立て、ボウルに移して粗熱をとる。

④ 別の鍋に湯を沸かし、さつまいもを入れて２分、れんこん・ごぼう・にんじんを加えてさらに２分火を通す。しめじを加え、１分煮たらざるに上げ、水気をきる。

⑤ ④が熱いうちに③に漬け込み、手早く冷ます。保存容器に移して味をなじませる。

⑥ 器に盛り、あればゆずの皮を散らす。

☆みかんゼリー

材料	１人分	４人分
みかん缶	10ｇ	40ｇ
100%オレンジジュース	100ml	400ml
粉寒天	0.5ｇ	2ｇ
砂糖	6ｇ	24ｇ

作り方

① みかん缶はシロップを切っておく。

② 鍋に 100%オレンジジュースを熱し、粉寒天を加え、溶けたら砂糖を加え混ぜながら溶かし、粗熱をとる。弱火で1分～2分沸騰させる

③ 用意したカップに粗熱をとった②を流し入れる。

④ ラップをして冷蔵庫へ入れる。

⑤ ゼリーが固まったらみかんを乗せる。

☆ごはん　　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
鶏ひき肉のつくね煮	208	18.6	8.0	109	1.0	5.9
小松菜の白和え	64	3.5	3.4	94	0.5	1.6
秋野菜のピクルス	50	1.1	0	17	0.8	1.9
みかんゼリー	76	0.8	0.1	10.4	0	0.6
ごはん	172	2.8	0.3	0	0	0.3
合計	570	26.8	11.8	230.4	2.3	10.3