＊＊　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 7月　9日(木)１０日(金)

☆　かじきのガーリックステーキ

≪ 作 り 方 ≫

材 料 名	1人分	4人分
めかじき	75g	300g
にんにく	1g	4g
しょうゆ	5g	20g
みりん	5g	20g
オリーブ油	1.5g	6g
えのき茸	20g	80g
しめじ	20g	80g
舞茸	20g	80g
酒	3g	12g
ベビーリーフ	10g	適宜
ミニトマト	20g	8個

① めかじきは2㎝幅に切る。
② にんにくは薄切りにし、芽(芯)を取り除き
しょうゆ、みりんと合わせ、**かじきを漬ける。**
③ えのき茸は石づきを取り、半分に切る。
しめじと舞茸は石づきを取り、ほぐす。
④ フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し
②のめかじきを焼く。表面に焼き色がついたら
取り出す。
⑤ かじきを出したフライパンにかじきの漬け汁**と酒を**
火にかけ、③を入れ炒める。
⑥ 器にベビーリーフを敷き、めかじきときのこ
ミニトマト添える。

☆　新じゃがのきんぴら

≪ 作 り 方 ≫

材 料 名	1人分	4人分
じゃがいも	75g	300g
にんじん	10g	40g
桜えび	2.5g	10g
ごま油	3g	12g
めんつゆ(2倍濃縮)	4.5g	18g
七味唐辛子	少々	少々

① じゃがいもは皮をむき、太めの千切りにする。
水を変えながら2～3回洗い、水気を切る。
にんじんは皮をむき、千切りにする。
② フライパンにごま油を中火で熱し、①を入れて
じゃがいもが透き通ってくるまで炒める。
③ 桜えびを加えてさっと炒め、めんつゆを加えて
からめる。
④ 器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。

☆　レタスのオイスターソース炒め

≪ 作 り 方 ≫

材 料 名	1人分	4人分
レタス	100g	400g
パプリカ(赤)	20g	80g
パプリカ(黄)	20g	80g
ごま油	1.5g	6g
オイスターソース	5g	20g
いりごま	1g	4g

① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
パプリカは千切りにする。
② フライパンにごま油を熱し、①を入れ
レタスがしんなりするまで炒める。
オイスターソースを全体にからめ、火を止める。
③ 器に盛り、いりごまをふる。

＊　お好みで七味唐辛子をふる。

☆　フルーツミルク寒天

≪ 作 り 方 ≫

材 料 名	1人分	4人分
ミックスフルーツ(缶)	20g	80g
キウイフルーツ	20g	80g
牛乳	37.5g	150g
砂糖	10g	40g
粉寒天	1g	4g
水	3.75g	150g

① フルーツは食べやすい大きさに切る。
キウイフルーツは皮をむいて、いちょう切りにする。
② 鍋に水と寒天を入れて混ぜ、中火で加熱する。
沸騰したら弱火にして混ぜながら2～3分加熱し
火を止める。
③ 砂糖を加えて混ぜて溶かし、牛乳を少しずつ加える。
④ 粗熱が取れたらフルーツを加え、器に流し入れ
冷やし固める。

献　立　名	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩分
かじきのガーリックステーキ	158	16.3	6.8	7	2.4	0.9
じゃがいものきんぴら	91	3.1	2.2	55	1.2	0.5
レタスのオイスターソース炒め	62	1.8	3.2	36	1.8	0.6
フルーツミルク寒天	166	3.4	1.5	52	0.9	0.0
ご飯(1人分＝110g)	185	2.7	0.3	3	0.3	0.0
合　計	662	27.3	14.0	153	6.6	2.0