

桑名市食生活改善会員伝達料理

～牛乳、乳製品を使って～

☆肉団子と青菜の春雨クリーム煮

材料	1人分	4人分
鶏ひき肉	75g	300g
長ネギ	22.5g	1本(90g)
A		
卵	1/4個	1個
生姜みじん切り	大さじ1/4	大さじ1
酒	大さじ1/4	大さじ1
塩		小さじ1/4
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1
油		小さじ1
小松菜	62.5g	250g
春雨(乾燥)	12.5g	50g
B		
水	1/4カップ	1カップ
酒	大さじ1/4	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
牛乳	1/2カップ	2カップ
片栗粉	小さじ1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ4

作り方

- ① 長ネギを粗みじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉とA、①を加えて粘り気が出るまでよく混ぜ、12等分にする。
- ③ 小松菜は根を落として4～5cm長さに切る。
- ④ 深めのフライパンに油を熱し②をスプーンで形を整えながら落とし入れ、両面焼き色を付ける。
- ⑤ ④にBと小松菜の茎と春雨を加え、フタをして2～3分煮る。
- ⑥ ⑤に小松菜の葉と牛乳を加え、弱火で4～5分煮て、水どきかたくり粉でとろみをつけて器に盛る。

☆さけるチーズとポテトのサラダ

材料	1人分	4人分
じゃがいも	1/4個	2個(270g)
にんじん	7.5g	30g
さやいんげん	7.5g	30g
さけるチーズ	1/2本	2本
A		
サラダ油	大さじ1/2	大さじ2
レモン汁	大さじ1/4	大さじ1
柚子胡椒		小さじ1/2
塩		少々

作り方

- ① じゃがいも、にんじんはせん切り、さやいんげんは斜め切りにする。さっと茹でてザルにあげ、冷水で冷やして水気をきる。
- ② さけるチーズは細くさく。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①、②を加えて和え、器に盛る。
※柚子胡椒はお好みで調整してください。

☆長いもときゅうりの和え物

材料	1人分	4人分
長いも(細めの物)	40g	160g
きゅうり	1/4本	1本
A		
塩昆布	1.5g	6g
しょうゆ		小さじ2/3
ごま油	小さじ1/4	小さじ1

作り方

- ① 長いもは皮をむいて細めの乱切りに、きゅうりも乱切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、①を加えて和え、器に盛る。
※長いもは皮をむいて、きゅうりはそのままポリ袋に入れ、その上からすりこぎ棒などでたたいて砕いたものを、和えてもよい。
※みょうがのせん切りを添えてもおいしい。

☆フルーツのヨーグルトかけ

材料	1人分	4人分
バナナ	30g	120g
キウイフルーツ	30g	120g
プレーンヨーグルト	40g	160g

作り方

果物は適当に切り、ヨーグルトをかける。

☆ごはん 110g

1人分の栄養量

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
肉団子と青菜の……	305	22.1	12.7	254	1.0
さけるチーズと……	153	4.7	8.9	77	0.7
長いもときゅうりの…	42	0.9	1.0	18	0.4
フルーツヨーグルト	67	2.0	1.3	60	0
ごはん	185	2.8	0.3	3.0	0
合計	752	32.5	24.2	412	2.1