

桑名市食生活改善会員伝達料理

～ 調理の無駄や廃棄を減らそう ～

令和5年2月9日(木)10日(金)

桑名市食生活改善推進協議会

【 ドリア 】

| 材料 | 1人分 | 4人分 | 作り方 |
|---------|-------|-------|--|
| 米 | 60g | 240g | 1)米を炊く。 2)しめじはほぐしておく。 玉ねぎは皮をむき、粗めに刻む。 ブロッコリーの芯は皮を厚めにむき、1cm角に切る。 3)中火のフライパンにバターを溶かし、薄力粉を加え炒める。そこへ牛乳を加えのばす。 4)中火の鍋にオリーブオイルと豚ひき肉、2)の材料を入れ炒める。そこへスープストックを加え煮込む。ローリエも加える。 5)3)のフライパンへ4)を入れ、加熱し、塩、こしょうで味をととのえる。 6)耐熱皿に炊きあがったごはん、その上に5)のをせ、チーズ、パン粉をかけオーブンで180℃のオーブンで7分焼く。 7)オーブンから取り出し、刻んだパセリを振り完成。 |
| 豚ひき肉 | 30g | 120g | |
| しめじ | 50g | 200g | |
| たまねぎ | 50g | 200g | |
| ブロッコリー芯 | 20g | 80g | |
| オリーブオイル | 4g | 16g | |
| 薄力粉 | 4.5g | 18g | |
| 牛乳 | 50ml | 200ml | |
| バター | 6g | 24g | |
| スープストック | 100ml | 400ml | |
| 塩 | 0.8g | 3.2g | |
| こしょう | 少々 | 少々 | |
| ローリエ | 1/4枚 | 1枚 | |
| チーズ | 9g | 36g | |
| パセリ | 1g | 4g | |
| パン粉 | 1g | 4g | |

【 キャロットラペ 】

| 材料 | 1人分 | 4人分 | 作り方 |
|---------|------|------|--|
| にんじん | 50g | 200g | 1)人参は皮をむき、細めの千切りにする。くるみは160℃のオーブンで5分(途中全体をかきまぜる)ローストし、大き目に刻む。 2)全ての材料をボウルへ入れ、合わせ完成。 |
| レーズン | 5g | 20g | |
| くるみ | 2g | 8g | |
| レモン | 2ml | 8ml | |
| 塩 | 0.5g | 2g | |
| タイム | 適宜 | 適宜 | |
| オリーブオイル | 2g | 8g | |

【 スープストック 】

| 材料 | 1人分 | 4人分 | 作り方 |
|--|--------------|---------------|--|
| 人参の皮 たまねぎの皮 キャベツの芯や葉 ブロッコリーの皮や茎 パセリの軸 水 | 全部で 50g程度 | 全部で 200g程度 | 1)鍋に全ての材料を入れ、沸騰させる。 2)沸騰したら火を止め、20分ほど置く。 3)ザルでこし、完成。 |
| | 250ml | 1000ml | |

【 栄養価 】

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 食塩 |
|---------|-------|-------|------|------|-----|
| ドリア | 576 | 13.9 | 29.8 | 4.1 | 1.7 |
| ポトフ | 141 | 7.3 | 5.8 | 2.5 | 0.8 |
| キャロットラペ | 67 | 0.8 | 3.5 | 1.8 | 0.5 |
| 合計 | 785 | 22.0 | 39.2 | 8.3 | 3.0 |

【 ポトフ 】

| 材料 | 1人分 | 4人分 | 作り方 |
|---------|-------|-------|--|
| ウインナー | 20g | 80g | 1)ウインナーは1/2に切る。 キャベツは5cm程度の角切りにする。 ジャがいもは皮をむき、1/2に切る。 玉ねぎは芯をつけたままくし切りにする。 ブロッコリーはフサに切る。 2)鍋にスープストックを入れ、ブロッコリー以外の具材を煮込む。 3)2)へブロッコリーも加え煮込み、塩、こしょうで味をととのえ完成。 |
| キャベツ | 10g | 40g | |
| じゃがいも | 100g | 400g | |
| たまねぎ | 100g | 400g | |
| ブロッコリー | 20g | 80g | |
| 塩 | 0.5g | 2g | |
| こしょう | 少々 | 少々 | |
| スープストック | 150ml | 600ml | |