

# 桑員地区リーダー研修会

～バランスメニュー～

令和5年3月2日(木)  
桑名市食生活改善推進協議会

## ☆鮭のカレーマリネ

材料	1人分	4人分	
鮭	80g(1切)	320g(4切)	
塩、こしょう	各少々	各少々	
オリーブ油	3g	12g(大1)	
玉ねぎ	15g	60g	
貝割れ菜	1/8パック	1/2パック	
小麦粉	4.5g(大1/2)	18g(大2)	
A	オリーブ油	3g	12g(大1)
	酢	3.75g	15g(大1)
	レモン汁	1.25g	5g(小1)
	砂糖	0.375g	1.5g(小1/2)
	カレー粉	0.5g	2g(小1)
	塩、こしょう	各少々	各少々

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水けを切る。
- ② 鮭は3等分に切り、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を焼く。まず、皮目を焼き付けてから、両面を焼く。
- ④ ボウルに①とAの調味料を加え混ぜ、③を入れてあえる。
- ⑤ 貝割れ菜をちらす。

## ☆高野豆腐の卵とじ

材料	1人分	4人分	
高野豆腐	5g	20g	
鶏もも肉	10g	40g	
玉ねぎ	15g	60g	
さやいんげん	3g	12g	
しめじ	10g	40g	
A	だし汁	20g	80g
	みりん	2.25g	9g(大1/2)
	酒	1.88g	7.5g(大1/2)
	薄口醤油	2.25g	9g(大1/2)
卵	大1/4個	大1個	

### 作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯でもどし、ふっくらとなったら水を変えながら押し洗いし、水けを絞って5mm厚さに切る。
- ② 鶏もも肉は一口大、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。さやいんげんは筋を取り、斜め切りにし、熱湯で色よくゆでる。
- ③ 鍋にAを入れて煮立て、高野豆腐、鶏肉、玉ねぎ、しめじを入れて、静かに煮含める。
- ④ 仕上げにさやいんげんを加え、溶き卵をまわしいれ、火を止めてふたをして半熟状に蒸らす。

## ☆大根とレタスののりあえ

材料	1人分	4人分
大根	75g	300g
レタス	25g	100g
塩	0.5g	2g(小1/3)
ごま油	3g	12g(大1)
焼きのり(全型)	1/4枚	1枚

### 作り方

- ① 大根は半月の薄切りにし、レタスはちぎる。
- ② ボウルに大根、塩、ごま油を入れて混ぜ、全体がなじんだら、レタスとちぎったのりを加え、さっくりと混ぜ、器に盛る。

## ☆カスタードフルーツ

材料	1人分	4人分	
A	卵黄	1/2個	2個
	小麦粉	2.25g	9g(大1)
	砂糖	10g	40g
	牛乳	45cc	180cc
バニラエッセンス	少量	少量	
キウイ、バナナ	各30g	各120g	
ミントの葉	適量	適量	

### 作り方

- ① ボウルにAを入れて泡だて器でよく混ぜ、こし器を通して鍋にうつす。木べらで混ぜながら弱火にかけ、煮立ってきたら火を消し、冷めたらバニラエッセンスを加え混ぜる。
- ② くだものは乱切りにし、①で和える。器に盛り、ミントを飾る。

☆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
鮭のカレーマリネ	171	18.2	9.4	22	1.2
高野豆腐の卵とじ	71	6.6	3.7	45	0.5
大根とレタスののりあえ	45	0.6	3.1	24	0.5
カスタードフルーツ	151	3.6	0.3	70	0
ごはん	185	2.8	0.3	3.0	0
合計	623	31.8	16.8	164	2.2