

桑名市食生活改善会員伝達料理

令和6年2月8日(木)9日(金)

☆ 野菜たっぷりおでん

材料	1人分	4人分
焼き豆腐	50g	200g
鶏もも皮つき肉	30g	120g
ゆで卵	50g	小4個
大根	30g	120g
さつまいも	20g	80g
れんこん	15g	60g
芽キャベツ	30g	8個
エリンギ	10g	40g
スナップえんどう	5g	4本
ミニトマト	20g	8個
水	500ml	2L
昆布	5g	20g
A 酒	7.5g	30g
みりん	4.5g	18g
薄口しょうゆ	4.5g	18g
塩	0.375g	1.5g

< 作り方 >

- ① 大根は輪切りにし面取りをし下茹でする。ほかの野菜は皮付きのまま食べやすい大きさに切る。
- ② 焼き豆腐と鶏肉は一口大に切る。
- ③ 鍋に分量の水を入れ、昆布を加えてしばらくつけておく。もどした昆布の1/3は1cm幅に切り結び昆布にして鍋に入れAを加え火にかける。残2/3の昆布は名残昆布揚で使用する。
- ④ ミニトマトとスナップえんどう以外の①の野菜をかたいものから鍋に入れ、やわらかくなったら②を入れて煮る。あくが出てきたら取り、スナップえんどうも入れて煮る。
- ⑤ ゆで卵とミニトマトを入れる。一度火を止め冷まし、再度火にかけ味がしみこむまで煮る。

☆ 残り野菜の即席漬け

材料	1人分	4人分
キャベツ	50g	200g
にんじん	10g	40g
きゅうり	25g	1本
かぶ	40g	2個
しょうが	5g	20g
昆布	5g	20g
赤唐辛子(小口切)	適宜	適宜
A 酢	15g	60g
砂糖	3g	12g
水	50ml	200ml
塩	0.15g	0.6g

< 作り方 >

- ① 野菜は食べやすい大きさに薄切りにする。
- ② しょうがはせん切りにする。昆布はさつとふき、1cm角にきる。
- ③ ①の野菜をポリ袋に入れ、②のしょうがと、昆布、赤唐辛子、Aを入れて混ぜ空気を抜きながら口を閉じ、30分以上おく。
- ④ ③を汁ごと器に盛る。

☆ 名残昆布揚げと小松菜のからしあえ

< 作り方 >

材料	1人分	4人分
昆布	10g	40g
揚げ油	適量	適量
塩	0.15g	0.6g
小松菜	80g	320g
練りからし	1g	4g
しょうゆ	3g	12g
だし汁	3.75ml	15ml

- ① 「野菜たっぷりおでん」で残しておいた昆布2/3量は水けをふき取り食べやすい大きさに切る。揚げると縮むのでやや大きめに切る。ここでは手綱切りにしている。
- ② 揚げ油を180℃に熱し①を入れパリパリになるまで揚げ、塩をふる。
- ③ 小松菜は熱湯でゆで、水けをしぼり3cmの長さに切る。
- ④ ボールに練りからし、しょうゆ、だし汁を混ぜ合わせ③の小松菜をあえ、器に盛る。

☆ バナナソテー

< 作り方 >

材料	1人分	4人分
バナナ	1/4本	1本
グラニュー糖	4g	16g

- ① バナナを斜めにスライスし、グラニュー糖をふりかけ、オーブントースターで焼く。(フライパンにクッキングシートを敷いて焼いてもよい)

☆ ごはん 1人分 110g

< 一人分の栄養量 >

	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
野菜たっぷりおでん	242	18.0	12.4	134	0.7
残り野菜の即席漬け	52	1.6	0.3	80	0.5
名残昆布揚げと小松菜のからしあえ	36	2.1	0.7	216	1.3
バナナソテー	57	0.4	0.1	2	0.0
ごはん (110g)	172	2.8	0.3	3	0.0
合計	558	24.9	13.8	435	2.5