

桑名市食生活改善会員伝達料理

(親子ふれあい料理献立)



令和6年 7月11日(木)12日(金)

桑名市食生活改善推進協議会

献立:長島支部

☆サバのドライカレー

材料	1人分	4人分
ごはん	150g	600g
サバ水煮缶	47.5g	1缶(190g)
玉ねぎ	50g	200g
エリンギ	37.5g	150g
グリーンピース	7.5g	30g
にんにく		1片
しょうが		1片
カレー粉	1.5g	6g
油	3g	12g
ウスターソース	4.25g	17g
A ケチャップ	3.75g	15g
砂糖	1.5g	6g

作り方

- ① 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに、油、にんにく、しょうがカレー粉を入れて炒める。
香りがたってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
- ③ ②にAとサバ缶を汁ごと加える。
サバの身を ヘラでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ ③に、ごはん、グリーンピースを加え均一になるように混ぜながら、炒める。

☆えびマヨ風サラダ

材料	1人分	4人分
えび(殻付き)	1尾	4尾
ブロッコリー	20g	80g
レタス	50g	200g
ミニトマト	1個	4個
マヨネーズ	6g	24g
A ケチャップ	3.75g	15g
レモン汁	0.6g	2.5g
砂糖	0.4g	1.5g

作り方

- ① えびは背わたを除き塩、片栗粉水(分量外)各少々で軽くもみ流水で洗い流す。
なべに湯を沸かし殻ごとゆでる。
あら熱を取って殻をむき2～3等分に切る。
- ② ブロッコリーは小房に切り分けレタスは1cm幅に切る。
ブロッコリーはゆでしっかり水気を切る。
ミニトマトはへたを除き食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにAを入れよく混ぜる。
冷ました①と②を加えて和え器に盛る。

☆トマトクリームスープ

材料	1人分	4人分
トマトジュース(無塩)	75ml	300ml
A 牛乳	75ml	300ml
ベーコン	11.25g	45g
ほうれん草	20g	80g
玉ねぎ	25g	100g
しめじ	10g	40g
オリーブ油	1.5g	6g
塩・こしょう		少々
粉チーズ	1g	4g

作り方

- ① ほうれん草は塩ゆでし冷水に浸しあくを抜く。
しっかり水気を絞る。
- ② 3cm長さに切る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ なべに油を熱し玉ねぎを炒める。
しんなりしたらしめじ、ベーコンを加えて炒める。
Aとほうれん草を加え3～4分煮る。
塩、こしょうで味をととのえ器に盛り粉チーズをふる。

☆豆乳寒天(6人分)

材料	1人分	6人分
寒天	0.6g	4g
水	33.3g	200ml
豆乳	66.6g	400ml
バニラエッセンス	少々	少々
フルーツソース	7.2g	大2

作り方

- ① 鍋に水と寒天を入れ、中火にかけ沸騰するまでかき混ぜ
沸騰したら弱火にして1～2分かき混ぜながら煮溶かす。
- ② ①に豆乳を加えて、軽く混ぜて火を止めバニラエッセンスを加える。
- ③ 粗熱を取り、流し型に入れて冷やし固める。
- ④ 型から出して、器に盛り、フルーツソースをかける。
お好みでフルーツを添える。

【1人分栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
サバのドライカレー	426	15.9	9.0	30	0.9
えびマヨ風サラダ	83	5.6	4.9	25	0.3
トマトクリームスープ	132	5.7	8.8	115	0.5
豆乳寒天	42	1.9	1.3	11	0.0
合計	683	29.1	24.0	181	1.7