

桑名市食生活改善会員伝達料理

良い食生活をすすめる献立

(牛乳・乳製品を利用)

令和5年9月14日(木)15日(金)
桑名市食生活改善推進協議会
献立:長島支部

☆高野豆腐のグラタン

| 材料 | 1人分 | 4人分 |
|------------------|-------|-------|
| 高野豆腐(乾燥) | 25g | 100g |
| ブロッコリー | 25g | 100g |
| しめじ | 25g | 100g |
| 玉ねぎ | 25g | 100g |
| 牛乳 | 150ml | 600ml |
| バター | 2g | 8g |
| 顆粒コンソメ | 1.3g | 5.3g |
| 片栗粉 (同量の水で溶く) | 1.5g | 6g |
| ピザ用チーズ | 15g | 60g |



- 作り方
- ① バットに高野豆腐を並べて牛乳400mlを入れて戻し、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け熱湯で3分ほど茹でる。しめじは石づきを切り小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
 - ② フライパンにバターを入れて弱火で熱し、玉ねぎとしめじを入れて炒める。
 - ③ ②に高野豆腐、残りの牛乳、顆粒コンソメを入れ蓋をして5分煮る。
 - ④ ③の火をとめて水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。ブロッコリーを加えて混ぜグラタン皿に等分に入れる。
 - ⑤ ④にチーズを等分にかけオーブントースターに入れて5～6分焼く。

☆かぼちゃのベジヨーグルトスープ

| 材料 | 1人分 | 4人分 |
|------------|-----|------|
| かぼちゃ | 60g | 240g |
| 玉ねぎ | 30g | 120g |
| プレーンヨーグルト | 60g | 240g |
| オリーブ油 | 1g | 4g |
| 顆粒コンソメ | 1g | 4g |
| パセリ(みじん切り) | 適宜 | 適宜 |

- 作り方
- ① かぼちゃは皮をむき、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
 - ② 耐熱ボールに①を入れてラップをし電子レンジ(600W)で2分20秒加熱する。
 - ③ ミキサーに②、ヨーグルト、オリーブ油、顆粒コンソメを入れてミキサーにかける。器に盛り、パセリをちらす。

☆切り干し大根とピーマンの南蛮酢あえ

| 材料 | 1人分 | 4人分 |
|--------|-------|-----|
| 切り干し大根 | 12.5g | 50g |
| ピーマン | 20g | 80g |
| 唐辛子 | 少々 | 1本 |
| A 酢 | 7.5g | 30g |
| みりん | 9g | 36g |
| 砂糖 | 1.5g | 6g |
| しょうゆ | 3g | 12g |

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気を切る。ピーマンはせん切りにする。唐辛子は種を取り除き輪切りにする。
- ② 耐熱ボウルにAを入れて電子レンジ(600W)で30秒唐辛子を加える。
- ③ ボウルに①を入れて②をかけて加え器に盛る。

☆しょうがかん

| 材料 | 1人分 | 4人分 |
|-------|------|-------|
| しょうが汁 | 2g | 8g |
| 粉かんてん | 0.5g | 2g |
| 水 | 80ml | 320ml |
| 砂糖 | 6g | 24g |
| 酢 | 3g | 12g |

作り方

- ① 鍋に分量の水、粉かんてんを入れて、火にかける。木べらでかき混ぜながら煮溶かし、沸騰させる。
- ② ①に砂糖を加えて溶かし酢、しょうが汁を加えて混ぜる。
- ③ ②を固める容器に入れて、粗熱を取り冷蔵庫に入れて、冷やし固める。



☆ご飯(1人分) 100g

【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 |
|-------------------|---------------|------------|---------|-------------|---------|
| 高野豆腐のグラタン | 311 | 23.6 | 20.5 | 442 | 1.3 |
| かぼちゃのベジヨーグルトスープ | 101 | 3.7 | 3.1 | 86 | 0.3 |
| 切り干し大根とピーマンの南蛮酢あえ | 72 | 1.7 | 0.1 | 70 | 0.5 |
| しょうがかん | 25 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| ご飯 | 168 | 2.5 | 0.3 | 3 | 0 |
| 合計 | 677 | 31.5 | 24.0 | 602 | 2.1 |