

# 桑名市食生活改善会員伝達料理

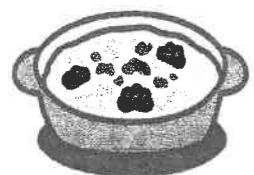
良い食生活をすすめる献立

(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



## ★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 耐熱ボウルに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

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