

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5年7月13日(木)14日(金)

☆ 枝豆ご飯

材料	1人分	4人分
米	50g	200g
だし汁		適量
A		
酒	4.5g	18g
しょうゆ	0.75g	3g
塩	0.1875g	0.75g
枝豆(正味)	12g	48g
ちりめんじゃこ	2.5g	10g

< 作り方 >

- ① 米は炊く30分前に洗ってざるに上げ水けを切る。通常の水加減と同じ分量のだし汁を加え、浸しておく。
- ② ①にAを混ぜ、ちりめんじゃこと枝豆を加えて普通に炊く。

☆ ゴロゴロタルタルの鮭ソテー

材料	1人分	4人分
生鮭	1切(70g)	4切
塩	少々	少々
薄力粉	少々	少々
ゆで卵	1/2個(25g)	2個
ミニトマト	2.5個(25g)	小10個
きゅうり	15g	60g
玉ねぎ	7.5g	30g
A		
マヨネーズ	9g	36g
レモン汁	0.625g	2.5g
塩こしょう	各少々	各少々
ベビーリーフ	15g	60g

< 作り方 >

- ① 生鮭は3等分に切り、塩少々をふり薄力粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れ、両面焼く。
- ③ ゆで卵は大きめに切り、ミニトマトは半分に切り、きゅうりは縦4等分にして1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにし長い場合は半分に切る。水にさらして、キッチンペーパーで水気をとる。
- ④ ③をボールに合わせ、食べる直前にAを加えて全体をざっくり混ぜて添える。

☆ 洋風茶わんむし(冷製)

材料	1人分	4人分
卵	25g	2個
A		
水	75g	300g
チキンコンソメ	1.125g	4.5g
こしょう	少々	少々
ブロッコリー	10g	40g
しめじ	7.5g	30g
玉ねぎ	7.5g	30g
ジュレ		
めんつゆ ^{3倍濃縮}	2.5g	10g
みりん	3g	12g
塩	0.2g	0.8g
水	7.5g	30g
片栗粉	0.75g	3g

< 作り方 >

- ① 卵を溶きほぐし、Aを加え混ぜてこす。
- ② ブロッコリーは半分に切る。しめじは石づきを除いて、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 容器に4等分した②を入れて①を注ぐ。
- ④ 沸騰した蒸し器に③を入れて、強火で2分加熱し、弱火にして10分加熱する。取り出し冷ましておく。
- ⑤ 小さな鍋に、ジュレの材料を加え混ぜ火にかけてとろみをつけ冷ましておく。
- ⑥ ③の茶わん蒸しにジュレをかける。

☆ かぼちゃのレモン煮

材料	1人分	4人分
かぼちゃ	75g	300g
水	75g	300g
砂糖	7g	27g
塩	少々	少々
レモン	薄切り1枚	薄切り4枚

< 作り方 >

- ① かぼちゃは3cm角に切る。
- ② 鍋に水、砂糖、塩、レモンを入れて煮立て、①をいれて落しぶたをし、弱火にして汁けがなくなるまで10～15分位煮る。

< 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)
枝豆ごはん	200	5.8	1.1	32	0.7
ゴロゴロタルタルの鮭ソテー	221	19.8	14.4	45	0.6
洋風茶わんむし(冷製)	60	5.0	2.7	22	0.9
かぼちゃのレモン煮	91	1.2	0.3	14	0.1
合計	572	31.8	18.5	113	2.3