

桑名市食生活改善会員伝達料理

バランスメニュー

令和5年8月17日(木)18日(金)

☆ ジャンボシューマイ

材料名	1人分	4人分
豚ひき肉	50g	200g
しょうが	1.5g	6g
たまご	13g	1個
塩	0.5g	2g
A しょう	少々	少々
砂糖	1.5g	6g
しょうゆ	3g	12g
ごま油	2g	8g
片栗粉	2.5g	10g
玉ねぎ	25g	100g
えのき	25g	100g
シューマイの皮	6枚	24枚
枝豆(冷凍)	5g	20g

※ お好みで練りからしを添える

《作り方》

- ① シューマイの皮は1cm幅に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。えのき茸は根元を切り落とし、1cm長さに切ってほぐす。
- ③ ボウルにAを入れ、粘りが出るまで混ぜる。②を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④ ③の肉だねをフライパンに平らに広げ入れる。①のシューマイの皮を全体に散らし、枝豆を軽く押し込む。水大さじ1(分量外)を回し入れフタをして強火にかける。沸騰してきたら弱火にして15分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ フライパンからすべらせるようにして器に盛り適当な大きさに切り分けていただく。

☆ ヨーグルトサラダ

材料名	1人分	4人分
レタス	40g	160g
きゅうり	13g	52g
塩	0.2g	0.8g
じゃがいも	20g	80g
ミニトマト	20g	80g
らっきょの甘酢漬	10g	40g
コーン	16g	64g
プレーンヨーグルト	15g	60g
しょうゆ	3g	12g

《作り方》

- ① レタスは1.5cm角に切る。きゅうりは5mm幅の輪切りにし、塩少々ふっておく。
- ② ミニトマトは半分に切り、らっきょの甘酢漬は薄切りにする。
- ③ じゃがいもは洗ってラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱し向きを変えて2分加熱し、人肌に冷ましてから皮をむき1.5cm角に切る。
- ④ ヨーグルトは軽く汁気を切り、しょうゆを混ぜ③を加えて和える。
- ⑤ 食べる直前に①、②、④、コーンを合わせ器に盛る

☆ 夏野菜スープ

材料名	1人分	4人分
鶏もも肉	20g	80g
なす	10g	40g
赤パプリカ	10g	40g
黄パプリカ	10g	40g
オクラ	10g	4本
コンソメ(顆粒)	2g	8g
水	130g	520g
オリーブオイル	2g	8g
こしょう	少々	適宜

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に、野菜は1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉を炒める。
- ③ 野菜を加えて炒める。
- ④ 水とコンソメを加え、煮立たせる。
- ⑤ こしょうで味をととのえる。

☆ 二色ゼリーのパンチ

材料名	1人分	4人分
A ニンジンジュース	40g	160g
A 砂糖	0.4g	1.6g
粉寒天	0.5g	2g
B 牛乳	40g	160g
B 砂糖	0.8g	3.2g
B 粉寒天	0.5g	2g
パイナップル	20g	80g
缶詰 缶汁	25g	100g
レモン汁	適宜	適宜
ミントの葉	適宜	適宜

《作り方》

- ① A・Bそれぞれを別の鍋に入れて混ぜて溶かし弱火にかける。沸騰したら1~2分加熱し火を止める。
- ② 粗熱が取れたら、それぞれパットなどの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ パイナップルは食べやすい大きさに切る。パイナップル缶の汁に好みでレモン汁を加える。
- ④ ②を角切りにして、③のパイナップルと共に③の汁を注ぎ、あればミントを飾る

☆ ごはん (1人分=110g)

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
ジャンボシューマイ	230	12.7	12.1	16	1.0
ヨーグルトサラダ	59	2.0	0.8	34	0.7
夏野菜スープ	78	1.5	1.4	51	0.0
二色ゼリーパンチ	55	4.3	3.1	14	0.9
ごはん	185	2.8	0.3	3	0.0
合 計	607	23.3	17.7	118	2.6