

# 桑名市食生活改善会員伝達料理

(穀物を摂ろう)

令和5年11月9日(木)10日(金)

桑名市食生活改善推進協議会

献立 多度支部

## 豆腐の蒸し春巻き

材 料	1人分	4人分
木綿豆腐	75 g	300 g
焼き鮭	10 g	40 g
長いも	12 g	48 g
枝豆	18 g	72 g
スキムミルク	6 g	24 g
溶き卵	9 g	36 g
春巻きの皮	6 g	24 g
あん		
だし汁(麵つゆ)	25 g	100 g
片栗粉	1 g	4 g
塩	適宜	適宜

### 作り方

- ① しっかり水切りした豆腐・長いも・スキムミルク・溶き卵をボールに入れてよく混ぜる。
- ② 焼き鮭と茹でた枝豆を入れ軽く混ぜ、味をみて塩で調節する。
- ③ 春巻きの皮より大きめのラップを敷いた上に春巻きの皮1枚(2人分)を置き、ラップでしっかり包み込む。両端を中身が出ないように止める。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器にクッキングシートを敷き、③を入れ15分間中火で蒸す。
- ⑤ 鍋にあんの材料を入れ弱火でとろみがつくまで煮る。
- ⑥ ④を適当な大きさに切り、あんをかける。

## 人参とちくわのナムル

材 料	1人分	4人分
人参	80 g	320 g
ちくわ	20 g	80 g
塩昆布	3 g	12 g
A		
白ごま	3 g	12 g
おろしニンニク	4 g	16 g
ゴマ油	5 g	20 g

### 作り方

- ① 人参は皮をむき、千切りにする。
- ② ボールに人参を入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ ②に斜め輪切りにしたちくわとAを加え、よく混ぜ合わせる。



## 豆とトマトのスープ

材 料	1人分	4人分
玉ねぎ	15 g	60 g
人参	15 g	60 g
じゃがいも	25 g	100 g
豚ひき肉	25 g	100 g
水煮大豆	10 g	40 g
トマト	95 g	380 g
砂糖	1 g	4 g
コンソメ	1.3 g	5.2 g
サラダ油	適宜	適宜
ブラックペッパー	適宜	適宜
水	150 g	600 g

### 作り方

- ① 玉ねぎ・にんじん・ジャガイモ・トマトは角切りにする。
- ② 鍋に油を敷き、ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、トマト以外の野菜を入れて全体に油がまわるまで炒める。
- ③ ②に水とトマト・砂糖・コンソメを入れて、中火で15分程煮込む。
- ④ ③に大豆を入れ、ブラックペッパーで味を調べ、一煮立ちしたら出来上がり。

## ヨーグルトゼリー

材 料	4人分
粉ゼラチン	5 g
水	30 cc
ヨーグルト	250 g
砂糖	10
ブルーベリーソース	53 g

### 作り方

- ① 粉ゼラチンを分量の水に入れてふやかす。
- ② ボールにヨーグルト、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に湯せんで溶かしたゼラチンを加え、よく混ぜる。
- ④ 水で濡らした型に流し入れ、冷やし固める。
- ⑤ ゼリーを器に出し、ソースをかける。

## 黒千石入りごはん

1人分 100g (米に対し、黒千石10%)



### (一人分栄養素)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
豆腐の蒸し春巻き	168.1	14.1	6.5	146.4	1.2
人参とちくわ ナムル	126.6	5.6	7.4	70.4	1
豆とトマトのスープ	126.3	7.1	5.2	27	0.4
ヨーグルトゼリー	53	3.2	0	89	0.1
黒千石入りごはん	183	4	1	12	0
合 計	657	34	20.1	344.8	2.7