

平成29年度 第1回
男性の調理実習会

献立表



野菜たっぷりうす味で
生活習慣病予防に努めよう！！

日時 平成29年6月21日（水）

場所 和知ふれあいセンター

主催／京丹波町社会福祉協議会和知支所
協力／京丹波町食生活改善推進員協議会

《今日の献立》

- 白ご飯
- 豚肉とじゃがいもの酢豚風
- 中華風味サラダ
- トマトとそうめんのすまし汁
- フルーツヨーグルト



- お互いにふれあいを大切にし、
楽しく調理しましょう。
- 生ゴミを少なくしましょう。
- 家庭の幸せは、まず手づくり料理から・・・

豚肉とじゃがいもの酢豚風

〈材 料〉（4人分）

豚肉・・・・・・・・・200g
じゃがいも・・・・300g
ピーマン・・・・50g（大2個）
人参・・・・・・・・・100g
たまねぎ・・・・200g

酒 大さじ1
片栗粉 大さじ2
サラダ油 大さじ2

A

醤油	大さじ1
酢	大さじ3
砂糖	40g
片栗粉	大さじ1
水	カップ1

〈作り方〉

- ①豚肉はひとくち大に切って酒で下味を付け、片栗粉をまぶす。じゃがいも、ピーマン、人参は小さめに乱切りする。玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいも、人参はやわらかくなるまで茹でて水分を切る。
- ③フライパンでサラダ油を熱して豚肉を焼く。次に玉ねぎ、ピーマンを入れて炒める。
- ④玉ねぎ、ピーマンがしんなりしたら、じゃがいもと人参を加えて炒める。
- ⑤ ④にAの調味料を加え、焦がさないように、とろみがつくまで炒める。

中華風味サラダ

〈材 料〉（4人分）

カニかまぼこ…40g（4本）

人参…80g

水菜…160g

ごま…適量

酢とごま油のドレッシング

酢…大さじ3

ごま油…小さじ1

砂糖…小さじ3

混ぜ合わせる

〈作り方〉

①カニかまぼこは裂いておく。

②にんじんは皮をむき、細切りにして熱湯で茹でる。

水菜は水洗いをし、サッと湯がいて2～3センチに切り、しっかりしぼる。

③ ①②にドレッシングを加えて混ぜます。

器に盛り、ごまをふりかけ、完成です。



トマトとそうめんのすまし汁

〈材 料〉（4人分）

そうめん（干）・・・1束 50g

トマト・・・・・・・・小1個 100g

かいわれ大根・・・1パック 45g

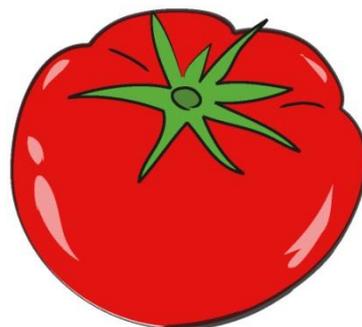
出し汁・・・・・・・・3カップ600cc

（昆布と花かつお）☆だしをしっかりとる！

A { 塩・・・・・・・・ $\frac{1}{2}$
みりん・・・・・・・・小さじ1
薄口醤油・・・小さじ1

〈作り方〉

- ①そうめんは茹でて、冷水で洗う。
- ②トマトは2cm角くらいに切る。
- ③かいわれ大根は根を切り、半分に切る。サッと湯がく。
- ④汁椀にそうめん、トマト、かいわれを入れる。
- ⑤出し汁にAで味を付けて、上から注ぎ入れる。



フルーツヨーグルト

〈材 料〉（4人分）

ヨーグルト（プレーン）・・・100cc

バナナ・・・・・・・・・・200g

みかんの缶詰・・・・・・・・100g

レモン・・・・・・・・・・ $\frac{1}{4}$ 個

キウイ・・・・・・・・・・80g

りんご・・・・・・・・・・80g

〈作り方〉

①バナナ、キウイ、りんごをひとくち大に切る。

バナナ、りんごにレモン汁をかける。

※色が変わらないように

②ボウルに①を入れ、みかん、ヨーグルトを混ぜ合わせる。

白ご飯

〈材 料〉（4人分） 米2合

①米は炊飯器のカップ（180ml）ですりきりにはかる。

②①の米をボウルに取り、たっぷりの水を入れ、サッと洗う。水の濁りが少なくなるまで、たっぷりの水で3回くらい換えて手早く洗う。

③②の米に分量の水を入れ、約30分間浸してから、炊飯器で炊く。

今日の献立の栄養素（1人分）

献立	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (g)	塩分 (g)
ごはん	249	4.3	0.6	4	0
豚肉とじゃがいもの 酢豚風	310	13.0	11.3	27	1.1
中華風味サラダ	54	2.4	1.6	114	0.2
トマトとそうめんの すまし汁	57	1.7	0.2	9	1.4
フルーツヨーグルト	88	1.5	0.2	44	0.1
合計	758	22.9	13.9	198	2.8

※1日の必要熱量は2000kcal~2400kcalです。

<バランスチェック>

	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
豚肉とじゃがいもの 酢豚風	1.5	1	2		
中華風味サラダ		1			
トマトとそうめんの すまし汁					
フルーツヨーグルト					1

