

令和元年度 第1回  
男性調理実習会  
献立表



日	程	令和元年6月28日(金)
場	所	京丹波町中央公民館
主	催	京丹波町社会福祉協議会
共	催	京丹波町食生活改善推進員協議会

## 《今日の献立》

- ◇白ごはん
- ◇玉ねぎばっかりカツ
- ◇きゅうりともやしのピリ辛和え
- ◇わかめと玉ねぎのかき玉汁
- ◇キウイフルーツ



- 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。

# 玉ねぎばっかりカツ

〈材 料〉（2人分）

玉ねぎ・・・中1個	A 塩 麴　・・・小1
合挽肉・・・140g	カレー粉・・・小1/2
キャベツ・・・50g	溶き卵・・・1/2個
人参・・・中1/3個	B 小麦粉・・・30g

玉ねぎ　カップにふる分　小麦粉5g

溶き卵・・・1/2個

パン粉・・・30g

水・・・・・・・・25cc

棒寒天・・・2g

揚げ油・・・適量

\*オーロラトマトソース

ポイント！

トマトの汁が出るので食べる直前に  
さっくりと混ぜ合わせましょう！

トマト・・・160g（1cm角に切る）

マヨネーズ・大3　　トマトケチャップ・・・大1, 1/2

\*付け合せ（添え野菜）

キャベツ・・・千切り

パセリ

## 〈作り方〉

- ①玉ねぎはくし型に切り、外から 2～3 枚目の肉厚の部分を 1 枚ずつはがして 10～12 枚の器を作り内側に小麦粉を少々まぶす。
- ②残りの玉ねぎ、人参、キャベツは細かくみじん切りにする。
- ③棒寒天はサッと洗ってちぎっておく。
- ④ボウルにひき肉と塩麴を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤④に②と③を加えて更に混ぜ、10～12 等分する。
- ⑥①に⑤を詰めるようにのせ、合わせた B にくぐらせ、パン粉をまぶし 170℃の油でゆっくり揚げる。
- ⑦皿に盛り付け、好みの野菜とオーロラトマトソースを添える。



# きゅうりともやしのピリ辛和え

〈材 料〉（2人分）

きゅうり・・・80g（小1本）

もやし・・・60g（約1/3袋）

〔 顆粒鶏がらスープの素小1/2      ごま油・・・小1/2 〕  
〔 すりおろしにんにく・・・少々      一味唐辛子・・・少々 〕

にんにくはチューブタイプも手軽に使えます。  
一味唐辛子の量はお好みでどうぞ！

〈作り方〉

- ①もやしは500wのレンジで2分程度加熱し、水気をよく切る。
- ②きゅうりは4cmの長さの細切りにする。
- ③もやしときゅうりに調味料を加えて混ぜ合わせ、よく冷やす。



# わかめと玉ねぎのかき玉汁

〈材 料〉（4人分）

玉子・・・1個      生わかめ・・・30g      玉ねぎ・・・40g

ネギ・・・10g      濃口しょう油・・・小1

塩   ・・・小1/3      片栗粉・小2（水・大さじ2）

だし汁・・・600cc

〈作り方〉

- ①だし汁に玉ねぎを入れ火にかけて、沸騰したら火を弱めて調味料を入れ、水溶き片栗粉を流し入れてかき混ぜとろみをつける。
- ②①の汁に溶いた玉子を菜ばしを使って流し入れる。
- ③②をお椀に入れて真ん中に小口切りにしたネギを添える。



## 今日の献立の栄養量（1人分）

献立	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
(主食) 白ご飯 (150g)	240	4.0	5	0.0
(主菜) 玉ねぎばっかりカツ	588	22.5	75	1.2
(副菜) ピリ辛和え	23	1.0	13	0.3
(汁物) かき玉汁	35	2.1	19	0.9
(デザート) 果物キウイフルーツ	11	0.2	7	0.0
合計	897	29.8	119	2.4