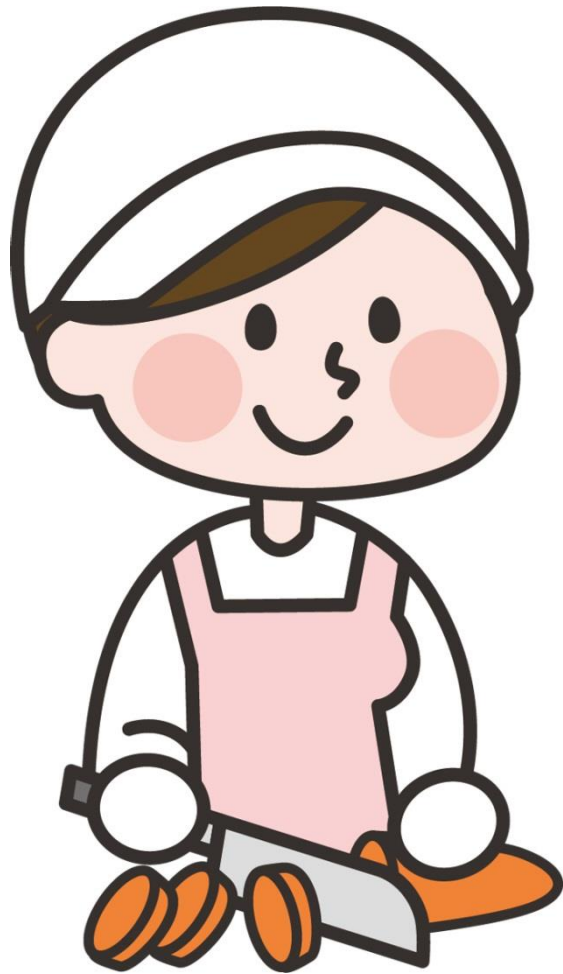


平成29年度 第2回  
ふれあい調理実習会  
献立表



野菜たっぷり、うす味で  
生活習慣病予防に努めよう！

主 催 京丹波町社会福祉協議会

共 催 京丹波町民生児童委員協議会  
京丹波町食生活改善推進員協議会

## 《今日の献立》

～食物繊維が豊富な秋の食材をいっぱい食べて  
おなかスッキリ!! 元気に過ごしましょう♪～

◇白ご飯

◇棒々鶏（バンバンジー）

◇きのこ寄せ

◇切り干し大根の味噌汁

◇白玉バナナ



- 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。

# 棒々鶏（バンバンジー）

〈材 料〉（2人分）

[	鶏ムネ肉（皮なし）	140g
	酒	少々
	キャベツ	80g
	人参	20g
	ブロッコリー	20g



A	白すりごま	小さじ4杯	} 混ぜる
	薄口しょう油	小さじ $\frac{2}{3}$ 杯	
	砂糖	小さじ2杯	
	酢	小さじ4杯	

〈作り方〉

- ①鶏ムネ肉を酒を少々入れて火が通るまで茹でる。  
茹で汁につけたまま冷ます。
- ②粗熱がとれたら、水気を取り、細切りにする。
- ③千切りにした人参、キャベツをサッと茹で、  
しっかりしぼる。ブロッコリーも茹でる。
- ④Aの調味料をしっかり混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑤器に③の野菜を盛り、細切りにした鶏肉を上へのせ、  
上から④のたれをかける。

# 秋のキノコ寄せ

〈材 料〉（2人分）

調味料	ゆで枝豆	20 g	
	しめじ	20 g	
	まいたけ	20 g	
	エリンギ	20 g	
	椎茸	20 g	
	カニカマ（2本）	12 g	
	すだち	$\frac{1}{2}$	
	酒	小さじ1	
	みりん	小さじ1	
	塩	小さじ $\frac{1}{4}$	
粉寒天	2 g		
だし汁	1.5 カップ（300 cc）		

〈作り方〉

- ①きのこは食べやすい大きさに切る。
- ②カニカマはサッと熱湯をかけ、1本を $\frac{1}{2}$ に切る。
- ③鍋に分量の出し汁を入れ、酒・みりんの順に加えて、  
①のきのこを加えて煮る。蓋をして弱火で煮る。塩で味を調べてアクを取って、水溶きした粉寒天を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせてから火を止めて粗熱をとる。
- ④型にカニカマを先に並べ、③を流し入れて茹でた枝豆を散らし、冷ましてから冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤型から外し、食べやすい大きさに切って器に盛り、すだちを添える。

## 切り干し大根の味噌汁

〈材 料〉（2人分）

切り干し大根	10g（戻して60g）
人参	30g
豚ロース	20g
ネギ	10g
だし汁	400cc
味噌	大さじ1杯弱

〈作り方〉

- ①人参、豚肉、ネギは食べやすい大きさに切る。
- ②切り干し大根は水に浸けて戻し、食べやすい長さに切る。
- ③だし汁で切り干し大根、人参、豚肉を入れ、  
野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④味噌を溶き入れ、仕上げにネギを加える。

☆だし汁はしっかりとりましょう!!

材料(出来上がり 800cc分)

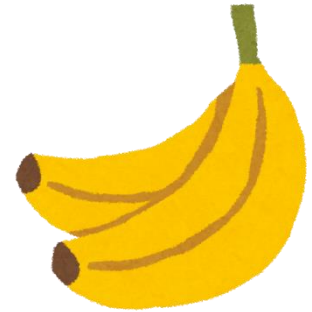
- 水 1ℓ
- 昆布 10cm角1枚
- かつお節 20g



# 白玉バナナのシロップかけ

〈材 料〉（2人分）

バナナ（中位）	$\frac{1}{4}$ 本
白玉粉	50 g
みかん缶	40 g
ミントなど	適量



シロップ材料

砂糖	20 g
水	$\frac{1}{2}$ カップ
A（みかん缶のシロップ）	大さじ1

〈作り方〉

- ①シロップを作る。鍋にシロップ材料（砂糖・水）を入れて煮立て、砂糖が溶けたらAを入れ、冷やしておく。
- ②バナナは $\frac{1}{4}$ を半分に切り、さらに8個にする。
- ③白玉粉に水50cc位を加えて、よく練って棒状にする。棒状の白玉粉を8等分にして、②のバナナを一切れずつ包んで丸める。
- ④鍋の湯を沸騰させ、③を入れ、浮かんできたら1分程茹でて、冷水に取り、冷ます。
- ⑤器に①のシロップを注いで、④の白玉・みかんを入れる。あれば、ミントなどを添える。

# 今日の献立の栄養量（1人分）

献立	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
(主食) 白ご飯 (150g)	240	4.0	0.6	0.0
(主菜) 棒々鶏バンバンジー	201	16.0	11.6	0.4
(副菜) きのこと寄せ	37	3.7	1.1	0.7
(汁物) 切干し大根の味噌汁	68	3.4	2.8	1.1
(デザート) 白玉バナナ	154	1.8	0.3	0.0
合計	700	28.9	16.4	2.2

## <バランスチェック>

	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
(主食) 白ご飯	1.5				
(主菜) 棒々鶏 (バンバンジー)			2.0		
(副菜) きのこと寄せ		1			
(汁物) 味噌汁		1			
(デザート) 白玉バナナ	0.5				0.5

