

平成29年度 第1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》

～カルシウムとタンパク質をしっかり摂って、

元気に過ごしましょう♪～

◇にんじんご飯

◇新たまねぎと鶏ささみのマリネ

◇ほうれん草のごま和え

◇きゅうりのみそ汁

◇牛乳かん



- 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。

にんじんご飯

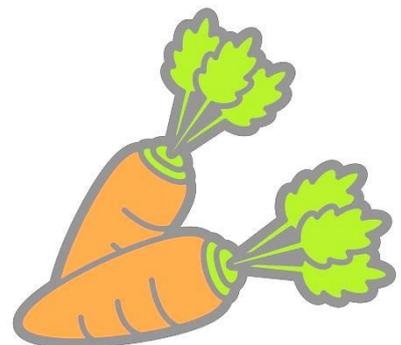
〈材 料〉（4人分）

	米	2合	
A	人参	130g	（すりおろし用）
B	人参	50g	（みじん切り用）
	しらす	20g	
	（ちりめんじゃこでも可）		
	昆布	10cm	
	バター（有塩）	10g	

ちりめんじゃこの場合は熱湯でくぐらすようにしてください。
（塩分の調整の為）

〈作り方〉

- ①Aの人参はすりおろして絞る。（絞り汁は捨てないこと）
- ②Bの人参はみじん切りにする。
- ③炊飯器に洗った米を入れ、①の絞り汁を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ④さらにAのすりおろした人参とBのみじん切りの人参としらす（もしくは、ちりめんじゃこ）を加え、サックリと混ぜ、昆布をのせて炊く。
- ⑤炊き上がったら昆布を取り出し、バターを加えて軽く混ぜる。



新たまねぎと鶏ささみのマリネ

〈材 料〉（4人分）

鶏ささみ	4本（約240g）	
新たまねぎ	200g	
人参	80g	
ピーマン	50g	
油	大さじ1	
こしょう	少々	
A	ポン酢	大さじ4
	ごま油	大さじ1
	卵	2個

混ぜる



〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは千切りにして1～2分茹でる。※ 人参から先に茹で、柔らかくなれば、玉ねぎとピーマンを入れ、サッと茹でる。
 - ②①をザルに空け、水気をきりながら冷ます。
冷めたらしっかり絞る。
 - ③鶏ささみは筋を取って包丁で平たく開き、軽くコショウを振り、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
 - ④熱したフライパンに油を引き、③のささみを並べ、フタをして弱火で両面をこんがり焼く。（強火は硬くなるので注意）
 - ⑤平たい容器に②のしっかり絞った茹で野菜にAを混ぜて、④の焼けたささみをお皿に盛り付けた上にのせる。
 - ⑥ゆで卵を作り、1人 $\frac{1}{2}$ ヶ盛り付ける。
- ※ 1時間以上漬け込むと味がしっかりなじみます。

ほうれん草のごま和え

〈材 料〉（4人分）

ほうれん草	200g
濃口しょうゆ	小さじ2
白すりごま	大さじ2

〈作り方〉

- ①ほうれん草は洗って、先に茎の部分から入れながら茹でる。
茎の部分が柔らかくなれば冷水にとり、水気を絞る。
- ②ほうれん草の根元を切り取り、2～3cmの長さに切って
しっかり絞る。
- ③ボウルに分量のしょうゆとごまを混ぜ、②のほうれん草を
入れて和える。
- ④器に盛り付ける。



きゅうりのみそ汁

〈材 料〉（4人分）

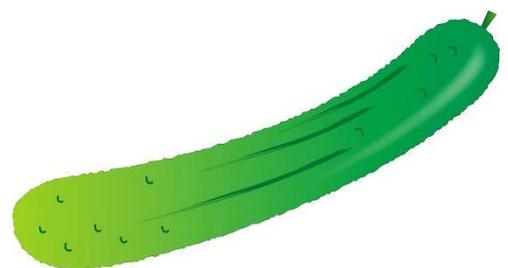
きゅうり	100g
塩	少々
カットわかめ（乾燥）	2g
昆布だし汁	3カップ（600cc）
昆布	15cm
味噌	大さじ1と $\frac{1}{2}$

※だしはしっかりとりましょう。

〈作り方〉

- ①きゅうりは薄切りにし、塩をして、しんなりしたら、熱湯をかけ、水気をきる。
- ②カットわかめは水で戻しておく。
（塩蔵わかめの場合は洗って熱湯をかける）
- ③鍋にだし汁を煮立て、味噌を溶き入れ、味を調え、火を止める。※味噌を入れてからはグツグツ煮ない事！
- ④お椀に①のきゅうりと②のわかめを入れ、みそ汁を注ぐ。

※三つ葉や大葉、みょうがなどを入れても良いですね。



牛乳かん



〈材 料〉（10人分）

粉寒天	4 g
牛乳	200 cc
水	400 cc
砂糖	40 g
みかん缶詰	1 缶（300g 前後）
缶詰シロップ	大さじ3

〈作り方〉

- ①鍋に分量の水と粉寒天を入れて、よく混ぜてから中火にかける。
- ②寒天が溶け、沸騰したら砂糖を入れて溶かし、火を止める。
- ③②に牛乳を注ぎ混ぜ、さらに缶詰シロップを加えて混ぜる。
- ④ゼリー型に③を流し入れ、少し固まりかけたら、みかんを散らす。
- ⑤冷蔵庫に入れて冷やし、固まれば出来上がり。
- ⑥器に盛り付ける。

※ミントの葉などを上に添えても良いですね。

今日の献立の栄養量（1人分）

献立	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
(主食) にんじんご飯 (150g)	292	5.8	32	0.2
(主菜) 新玉ねぎとささみのマリネ	193	18.2	34	1.5
(副菜) ほうれん草のごま和え	39	2.2	80	0.4
(汁物) きゅうりのみそ汁	18	1.1	16	0.8
(デザート) 牛乳かん	42	0.8	26	0.0
合計	584	28.1	188	2.9

<バランスチェック>

	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
(主食) にんじんご飯 (150g)	1.5				
(主菜) 新玉ねぎとささみのマリネ			1.5		
(副菜) ほうれん草のごま和え		1			
(汁物) きゅうりのみそ汁		1			
(デザート) 牛乳かん				0.5	

