

平成30年度
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》

～不足しがちなたんぱく質やカルシウム、食物繊維の多い
食材を毎日食べて元気に過ごしましょう!!～

- ◇白ご飯
- ◇揚げない酢鶏
- ◇さけるチーズとポテトサラダ
- ◇具たくさん味噌汁
- ◇フルーツヨーグルト



- お互いにふれあいを大切に、
楽しく調理しましょう。
- 生ゴミを少なくしましょう。

揚げない酢鶏

〈材 料〉（2人分）

鶏もも肉（皮なし） 140g
※ 片栗粉 大さじ $\frac{1}{2}$
玉葱 25g
人参 20g
ピーマン 30g
生椎茸 15g
サラダ油 大さじ1

A { 水 50cc
トマトケチャップ 大さじ1
醤油（濃口） 大さじ $\frac{1}{2}$
酢 大さじ $\frac{1}{2}$
こしょう 少々
片栗粉 大さじ $\frac{1}{2}$

〈作り方〉

①鶏肉は一口サイズに切り、※の片栗粉をまぶす。

玉葱は一口サイズに切る。人参は皮をむいて、一口サイズの乱切りにし、下茹でする。ピーマンはヘタ・種を取り除いて、一口サイズに切る。

椎茸は軸を落とし、一口サイズに切る。

②Aを混ぜる。

③フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉をこんがり焼く。

④鶏肉を一旦取り出し、玉葱を透き通るまで炒めたら、人参、ピーマン、椎茸を加えてサッと炒める。

⑤②をよく混ぜ、火を止めてから流し入れる。

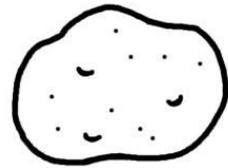
弱火でとろみがつくまで煮る。煮立ったら鶏肉を戻し入れ、ひと煮立ちさせる。



さけるチーズとポテトサラダ

〈材 料〉（2人分）

じゃがいも 125g
人参 15g
かいわれ（1パック）40g
さけるチーズ 1本



A [オリーブ油 大さじ1
レモン汁（ポッカレモン）大さじ $\frac{1}{2}$
こしょう 少々
塩 少々

〈作り方〉

- ①じゃがいも、人参は3cmの長さの千切りにして、別々にサッと湯がいてザルにあげ、冷まして水気をきる。かいわれは根の部分を切って、じゃがいもの茹で汁の湯をかけておく。
- ②さけるチーズは半分に切り、細かく裂く。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①に②を加えて③で和えて、器に盛る。

貝だくさんの味噌汁

〈材 料〉（2人分）

玉葱	25g
人参	20g
大根	40g
さつまいも	40g
油揚げ	10g
ネギ	10g
だし汁（煮干し）	350cc
味噌	大さじ1



煮干しだけのダシ

水 500ml 煮干し 10g

☆作り方☆

- ①煮干しの頭と内臓を丁寧に取り除く
- ②水に5分以上つけてから弱火で10分間煮る。

（出来上がりは約400mlになります）

〈作り方〉

- ①玉ねぎは、くし形に切る。人参・大根は5mmの厚さのいちよう切りにする。さつまいもは皮付きのまま1cmの厚さのいちよう切りにし、水に10分程さらして水気をきる。油あげはサッと湯にくぐらせ、短冊切りにする。
- ②鍋に、だし汁を入れ、①の具を入れて野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら味噌を溶き入れて、小口切りのネギを加えて火を止める。

※ 煮詰め過ぎないように気をつけましょう。

フルーツヨーグルト

〈材 料〉（2人分）

ヨーグルト（プレーン） 50 cc

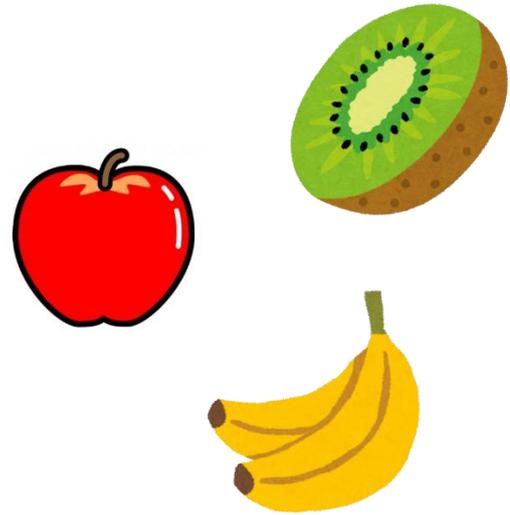
バナナ $\frac{1}{2}$ 本

干しぶどう 10g

キウイ(大) $\frac{1}{4}$ 個

りんご $\frac{1}{8}$ 個

ポッカレモン 適量



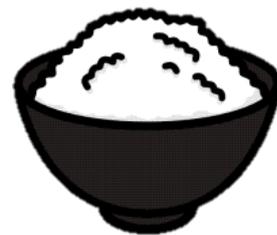
〈作り方〉

- ①バナナ、キウイ、りんごを一口大に切る。
- ②ボウルに①を入れ、ヨーグルト、ポッカレモンを入れて混ぜ合わせる。
- ③器に取り分けてから、干しぶどうを散らす。

白ご飯

〈材 料〉（2人分）

米 1合



今日の献立の栄養量（1人分）

献立	熱量 (kcal)	脂質 (g)	タンパク質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)
(主食) 白ご飯 (150g)	231	0.6	4.0	0	3
(主菜) 揚げない酢鶏	193	9.4	16.3	1.0	16
(副菜) さけるチーズと ポテトサラダ	124	6.9	2.1	0.2	31
(汁物) 具だくさんの味噌汁	79	2.4	2.8	1.3	51
(デザート) フルーツ ヨーグルト	66	0.9	1.4	0	37
合計	693	20.2	26.6	2.5	138

<バランスチェック>

	主食	主菜	副菜	乳製品	果物
(主食) 白ご飯 (150g)	1.5				
(主菜) 揚げない酢鶏		1.5	0.5		
(副菜) さけるチーズと ポテトサラダ			1	0.5	
(汁物) 具だくさんの味噌汁			1		
(デザート) フルーツ ヨーグルト				0.5	0.5

