

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し、  
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。

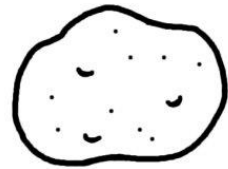
弱火でとろみがつくまで煮る。煮立ったら鶏肉を戻し入れ、ひと煮立ちさせる。



## 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の厚さのいちょう切りにする。さつまいもは皮付きのまま1cmの厚さのいちょう切りにし、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

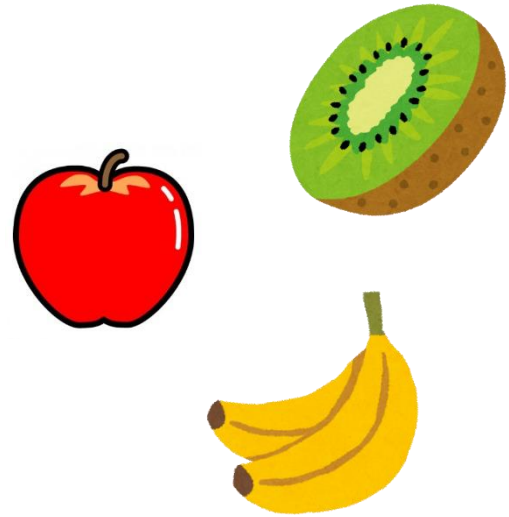
バナナ  $\frac{1}{2}$  本

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) 貝だくさんの味噌汁	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) 貝だくさんの味噌汁			1		
(デザート) フルーツ ヨーグルト				0.5	0.5

