

平成28年度 第2回

ふれあい調理実習会

献立表



たんぱく質をしっかり摂取して
生活習慣病予防や低栄養予防につとめましょう！

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（くるみの会）

《今日の献立》

- ◇里いもコロッケ
- ◇小松菜のからしマヨネーズあえ
- ◇かきたま汁
- ◇コーヒーかんとん

ポイント！ 低栄養予防に必要な

たんぱく質がたっぷり摂れる献立です。



- 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。

白ごはん

白ごはん（4人分）・・・・・・・・米2合

里いもコロッケ

〈材 料〉（4人分）

豚ミンチ・・・・・・・・	100g
里いも（皮むきで）・・	400g
玉ねぎ・・・・・・・・	80g
土しょうが・・・・・・・・	10g
小麦粉・・・・・・・・	10g
パン粉・・・・・・・・	30g
たまご・・・・・・・・	1/2個
油・・・・・・・・	適量

塩・・・・・・・・	2g
こしょう・・・・・・・・	少々
油・・・・・・・・	小さじ1

【付け合せ】

にんじん・・・・・・・・	80g
塩・・・・・・・・	少々

〈作り方〉

- ① 里いもは皮をむき、やわらかくゆでる。ゆであがったら水気をしっかり切り、ポウルに入れてなめらかになるまでつぶして冷ます。
- ② 玉ねぎ、土しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油（小1）を入れ豚ミンチを炒める。肉の色が変わったら取り出して玉ねぎを炒める。
- ④ 付け合わせの人参は乱切り（12ヶ）にして、塩でゆがいておく。
- ⑤ ①の里いもに土しょうが、③の豚ミンチ、玉ねぎを加えて、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。8等分にして小判型に丸める。
- ⑥ 小麦粉、ときたまご、パン粉の順に衣をつけ、油でカリッと揚げ、器に盛る。④の人参をそえる。（季節の葉かバランをそえる）

小松菜のからしマヨネーズあえ

〈材 料〉（4人分）

小松菜・・・・・・・・・・160g
にんじん・・・・・・・・・・20g
油揚げ・・・・・・・・・・10g

※調味料

マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1
うす口しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
からし・・・・・・・・・・小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 小松菜はやわらかくゆでて、2cmぐらいに切り、しっかり水気をしぼる。
- ② にんじんは千切りにしてゆがく。
- ③ 油揚げはフライパンでこんがり焼いて短冊に切る。
- ④ ボウルに※の調味料を先に入れ、小松菜、にんじん、油あげを入れてあえる。器に盛る。

かきたま汁

〈材 料〉（4人分）

たまご・・・・・・・・・・ 1 個
だし汁・・・・・・・・・・ 600cc
ネギ・・・・・・・・・・ 20g（小口切り）
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
薄口しょうゆ・・・・・・ 小さじ1
水溶き片栗粉（片栗粉大1、水大2で溶く）

〈作り方〉

- ①鍋にだし汁を入れ、煮立ったら塩、薄口しょうゆを加え、ネギを入れる。
- ②鍋の中をかき混ぜながら、水溶き片栗粉を流し入れる。更に割りほぐしたたまごもかき混ぜながら入れる。

コーヒーかんてん

〈材 料〉（10人分）

水・・・・・・・・・・ 600cc
コーヒー・・・・・・・・・・ 5g
砂糖・・・・・・・・・・ 60g
粉かんてん・・・・・・・・・・ 4g（1袋）

〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れ、粉かんてんを入れてよく混ぜ、全体に馴染んだら中火にかける。
- ② かんてんがよく溶け（透明になるぐらい）沸騰したらコーヒーと砂糖を加え再び混ぜる。コーヒーと砂糖が溶けたら火を止める。
- ③ パットを水でぬらし②のかんてん液を流しいれ、あら熱をとる。
- ④ 固まったら切り分け、器に盛る。

今日の献立の栄養量（1人分）

献立	熱量 (kcal)	脂質 (g)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
(主食) 白ご飯 (150g)	240	0.6	4.0	0.0
(主菜) 里芋コロッケ	323	21.2	8.7	0.6
(副菜) 小松菜のからしマヨネーズあえ	42	3.3	1.2	0.6
(汁物) かきたま汁	33	1.5	2.0	1.0
(おやつ) コーヒーかんでん	25	0.0	0.1	0.0
合計	663	26.6	16.0	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) 里いもコロッケ		1	1.5		
(副菜) マヨネーズあえ		1	0.5		
(汁物) かきたま汁		0.5	0.5		
(おやつ) コーヒーかんでん					

