

平成28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
くるみの会

《今日の献立》

- ◇豚肉のピカタ
- ◇大豆とひじきの煮物
- ◇吸い物
- ◇キャラメルポツ^ふ麩

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。
- 家庭の幸せは、まず手づくり料理から・・・

白ごはん

白ごはん（4人分）・・・・・・・・米2合

豚肉のピカタ

〈材 料〉（4人分）

豚肉（生姜焼き用）・・・・・・・・・・240g

塩・・・・・・・・・・小さじ 1/2強

こしょう・・・・・・・・少々

小麦粉・・・・・・・・大さじ1と1/2

衣

卵（M）・・・・・・・・2個

スキムミルク・・・・30g

パセリ・・・・・・・・12g

サラダ油・・・・・・・・小さじ4

【付け合せ】

レタス・・・・・・・・・・40g

トマト・・・・・・・・・・中160g

〈作り方〉

- ① 豚肉は塩、こしょうをし、小麦粉をまぶしておく。
- ② 卵にスキムミルク、みじん切りのパセリを加えて混ぜ合わせ衣を作る。
- ③ フライパンを熱して油を入れ、①に②をつけて卵が焦げないように火加減をしながら焼く。衣を何回かつけながら繰り返して焼く。
- ④ 器に盛り、レタス、トマトを付け合わせる。

大豆とひじきの煮物

〈材 料〉（4人分）

乾ひじき	・ ・ ・ ・ ・	10g
大豆水煮	・ ・ ・ ・ ・	60g
人参	・ ・ ・ ・ ・	40g
油揚げ	・ ・ ・ ・ ・	40g
ピーマン	・ ・ ・ ・ ・	20g

調味料

だし汁	・ ・ ・ ・ ・	100cc
酒	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1
砂糖	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1
濃口しょうゆ	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1

サラダ油	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1
------	-----------	------

〈作り方〉

- ① 大豆はざるに上げ、さっと水洗いして水気をとる。
- ② ひじきは水洗いし、たっぷりの水に15分位つけて柔らかく戻し、ざるに上げて水気をとる。
- ③ 人参は皮をむき、太い千切りにする。ピーマンは種を取り、千切りにする。油揚げは細切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、ひじき、人参、油揚げを炒める。
全体に油がまわったら、大豆とピーマンを加え、だし汁、調味料を入れ、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮る。
火を止めてふたをしてしばらく置き器に盛る。

吸い物

〈材 料〉（4人分）

絹ごし豆腐・・・・・・・・・・100g
赤板（かまぼこ）・・・・・・20g
青ねぎ・・・・・・・・・・20g
だし汁（昆布、かつお節）・・600cc
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ2/3

〈作り方〉

- ①豆腐はサイコロ、赤板は薄く切り、青ねぎは小口切り。
- ②だし汁に豆腐を入れ、ひと煮立ちさせ、塩、しょうゆで味を調え火を止める。（煮詰めすぎないこと！）

キャラメルポツ麩

〈材 料〉（4人分）

おつゆ麩（乾）・・・・・・・・・・24g

a	砂糖	大さじ2（18g）
	水	大さじ1/2

水・・・・・・・・・・大さじ1（15cc）
バター・・・・・・・・・・大さじ1/2（6g）

〈作り方〉

- ① フライパンにaを入れて、中火にかけ、茶色くなるまで加熱する。
水を加えて煮立て、バターを加え混ぜて溶かし、とろみがつくまで加熱する。
- ② 麩を加えて、こわれないように木べらでやさしく混ぜ合わせ全体に①がからまったら火を消し、麩と麩が離れるまでかき混ぜ、冷めるまでおく。

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) 豚肉のピカタ	283	18.3	18.1	1.0
(副菜) ひじきの五目煮	84	5.3	4.5	0.9
(汁物) 豆腐の吸い物	23	0.8	2.1	0.8
(おやつ) キャラメルポッ ^ふ 麩	51	1.4	1.5	0.0
合計	681	26.4	30.4	2.7

<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) 豚肉のピカタ		0.5	2		
(副菜) ひじきの五目煮		1	0.5		
(汁物) 豆腐の吸い物		0.5			
(おやつ) キャラメルポッ ^ふ 麩	0.5				

