

野菜を一皿加えた献立を



伝達会レシピ（平成26年度）

監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

《金時豆ごはん》

材料…下ごしらえ	1人分量	4人分量
米…洗しておく	50g	200g
金時豆（冷凍）	10g	40g
米粒麦	5g	20g
塩	0.3g	1.2g

＜作り方＞

1. 米、米粒麦、金時豆、塩を合わせ、分量の水に30分以上つけてから炊く。

《白身魚の甘酢あん炒め》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
白身魚…一口大に切る	60g	240g
生姜…すりおろす	2g	8g
こしょう	少々	少々
片栗粉	2g	8g
サラダ油	適量	適量
〈甘酢あん〉		
ピーマン…ざく切り	10g	40g
たまねぎ…ざく切り	20g	100g
しめじ…小房にわけ	10g	40g
にんじん…いちょう切り	10g	40g
なす…ざく切り	15g	80g
砂糖	2g	大さじ1弱
薄口しょうゆ	2g	小さじ1強
酢	7g	大さじ2弱
レモン汁	2g	小さじ2弱
だし汁	8g	大さじ2強
片栗粉…水で溶く	1.5g	小さじ2

＜作り方＞

1. 白身魚は、キッチンペーパーで水気を拭いてこしょうをし、生姜をすり込むように塗る。
2. ビニール袋に片栗粉、1を入れてまぶす。
3. フライパンに油を熱し、2をこんがり焼き、取り出しておく。
4. ピーマン、たまねぎ、しめじ、にんじん、なすをフライパンで炒め、Aを加えて炒め合わせる。
5. 水溶性片栗粉でとろみをつけ、3を加えて甘酢あんを絡める。

《シャキシャキ野菜のスープ》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
にら…3～4cm長さに切る	5g	20g
もやし…ざく切りする	30g	120g
にんじん…3～4cm長さの千切り	5g	20g
出し汁…濃くとる	130cc	520cc
八方だし	3cc	小さじ2
塩	0.3g	1.2g
いりごま	0.5g	小さじ2/3

＜作り方＞

1. 鍋に出し汁、にら、もやし、にんじんを入れて煮る。
2. 火がとおったら、八方だし、塩を加えて味を整える。
3. 器に盛り付け、いりごまをふりかける

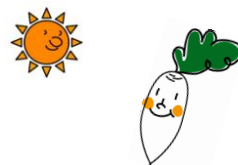


《キャベツのマヨーグルトサラダ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量	
キャベツ	…せん切りして茹で、しぼる	60g	240g	
かいわれ菜	…根を取り半分に切り茹でる	5g	20g	
パプリカ(赤)	…せん切りして茹でる	10g	40g	
えのきたけ	…半分に切り茹でる	15g	60g	
マヨネーズ	} A	2g	8g	
プレーンヨーグルト		5g	20g	
梅干し		…種をとり、粗みじん切り	3g	12g
粗びき黒コショウ		少々	少々	

＜作り方＞

1. Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
2. キャベツ、かいわれ菜、パプリカ(黄)、えのきと1を和える。



《牛乳わらびもち風》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
牛乳	} A	50cc	200cc
水		10cc	40cc
片栗粉		9g	36g
砂糖		2g	8g
パイナップル(缶)	…ざく切り	10g	40g
缶詰のシロップ		3cc	12cc

＜作り方＞

1. 鍋にAの材料を入れて、よく混ぜ合わせてから火にかける。
2. 半分ほど固まり始めたら、火からおろして混ぜ続ける。
3. 型に入れて粗熱をとり、一口大に切る。
4. 3とパイナップル、シロップを和える。

＜栄養量＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
金時豆ごはん	209	4.3	0.7	44.8	9	0.7	0.3
白身魚の甘酢あん炒め	134	11.5	5.3	10.0	32	0.4	0.5
シャキシャキ野菜のスープ	14	1.3	0.3	2.1	18	0.2	0.7
キャベツのマヨーグルトサラダ	39	1.6	1.9	5.8	38	0.4	0.7
牛乳わらびもち風	128	6.3	5.0	15.8	88	1.3	0.1
合計	525	24.9	13.0	78.5	185	2.9	2.2

☆今日の献立の野菜量

野菜の量 175g
 緑黄色野菜 50g
 淡色野菜 125g

◆MEMO◆