

# 食改リーダー研修

4月:生活習慣病予防 ～疲れ知らずのヘルシーメニュー～

平成27年4月8日(水)

## 1. たけのこと豚肉のピカタ

材料名	4人分	8人分	9人分
たけこの水煮	240g	480g	540g
豚ロース肉	8枚(240g)	16枚(480g)	18枚(540g)
スライスチーズ	2枚	4枚	5枚
チリペッパー	少々	少々	少々
小麦粉	適量	適量	適量
卵	2個	3個	3個
レモン	1/2個	1個	1個
塩	適量	適量	適量
こしょう	適量	適量	適量
バター	10g	20g	20g
サラダ油	大さじ1	大さじ2	大さじ2

### <作り方>

- ① 豚肉は筋を切り、軽くたたいてのばしておく。薄塩・こしょうを振っておく。卵は溶いておく。
- ② たけこのは縦に5mmの厚さに切る。フライパンでバターを溶かし、中火でたけこの表面が軽く色づくまで炒めたら一旦取り出しておく。
- ③ 豚肉を広げ、1人分のたけこの1/2量を並べ、チーズを1/2枚のせる。チリペッパーを適量振り、たけこの残り1/2量をもう一度並べ、もう1枚の豚肉ではさむ。ようじで2ヶ所ほどとめ、残りも同様にしたら、小麦粉、溶き卵の順で衣をつける。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱する。③を並べ入れ、両面にこんがり焼き色がついたらふたをして中までしっかり火を通す。最後にふたを取り、強火で表面をサクッとさせる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って器に盛り、くし切りにしたレモンを添えて完成。

## 2. もやしとにらのカレー炒め

材料名	4人分	8人分	9人分
もやし	1袋	2袋	2袋
にら	1束	2束	2束
カレー粉	小さじ1	小さじ2	小さじ2
にんにく	1かけ	2かけ	2かけ
塩	適宜	適宜	適宜
こしょう	適宜	適宜	適宜
サラダ油	少々	少々	少々

### <作り方>

- ① もやしはよく洗い、にらは5cm長さに切る。にんにくはすりおろしておく。
- ② フライパンで油を熱し、すりおろしたにんにくを入れ、香りが出てきたらもやしを入れて炒める。
- ③ もやし少ししんなりしてきたら、にら・カレー粉を入れ、味をみて塩・こしょうを加える。
- ④ 全体が混ざったら完成。

## 3. アボカドとグレープフルーツのサラダ

材料名	4人分	8人分	9人分
アボカド	1個	2個	2個
グレープフルーツ	1個	2個	2個
プチトマト	8個	16個	18個
オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
レモン汁	小さじ1	小さじ2	小さじ2
塩	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1

### <作り方>

- ① アボカドは種と皮を除き、大き目の一口大に、グレープフルーツは薄皮を取り除いて一口大に、プチトマトは4等分に切る。
- ② ボウルに切ったアボカド・グレープフルーツ・プチトマトを入れ、レモン汁、オリーブオイル、塩を加え、その都度よく混ぜる。
- ③ 器に盛り、完成。

#### 4. 長芋のふわとろスープ

材料名	4人分	8人分	9人分
長芋	200g	400g	400g
卵	2個	4個	4個
水	800ml	1600ml	1800ml
鶏がらスープのもと	大さじ2	大さじ4	大さじ4
塩	適量	適量	適量
あさつき	少々	少々	少々

#### <作り方>

- ① 長芋は皮をむいてすりおろし、卵は割りほぐしておく。すりおろした長芋と卵を混ぜ合わせておく。あさつきは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れて強火にかける。煮立ったら鶏がらスープのもとを入れ、味をみて足りなければ塩を加える。味が整ったら、混ぜ合わせておいた卵と長芋を回し入れる。
- ③ ふんわりと浮いてきたら火を止め、器に盛り付けてあさつきを散らして完成。

#### 5. ご飯

材料名	4人分	8人分	9人分
胚芽精米	240g	480g	540g
水	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① 米をとぎ、普通に水加減をし、炊飯する。

#### 6. 白きくらげポンチ

材料名	4人分	8人分	9人分
白きくらげ	5g	10g	11g
水	400ml	800g	900ml
はちみつ	大さじ3	大さじ6	大さじ7
キウイフルーツ	1個	2個	2個
いちご	8粒	16粒	18粒
アーモンドエッセンス	2～3滴	5～6滴	5～6滴

#### <作り方>

- ① 白きくらげは軽く洗ったら、たっぷりの水に30分ほどつけて戻す。戻したら固い部分を取り除いて洗い、大きめの一口大に切る。
- ② いちごは洗ってへたを取り、キウイフルーツは一口大に切っておく。
- ③ 鍋に水・戻した白きくらげ・はちみつを入れ火にかけ、全体が温まりはちみつが溶けたら、火からおろして常温で冷ます。
- ④ ③が冷めたら、いちご・キウイフルーツ・アーモンドエッセンスを加え、軽く全体を混ぜたら器に盛って完成。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンB6 mg	パントテン酸 mg
たけのこと豚肉のピカタ	244	19.8	16.1	3.8	1.8	0.4	95	87	0.49	0.28	9	0.25	1.09
もやしとにらのカレー炒め	25	1.6	1.3	3.2	1.8	0.5	20	73	0.04	0.06	10	0.09	0.29
アボカドとグレープフルーツのサラダ	89	1.4	6.3	8.7	2.0	0.8	14	26	0.09	0.09	33	0.13	0.66
長芋のふわとろスープ	71	4.2	2.8	7.1	0.5	0.1	22	38	0.07	0.12	3	0.07	0.70
ご飯	212	3.9	1.2	45.2	0.8	-	4	-	0.14	0.02	-	0.13	0.59
白きくらげポンチ	58	0.8	-	15.8	2.1	-	18	2	0.01	0.03	42	0.05	0.23
計	699	31.7	27.7	83.8	9.0	1.8	173	226	0.84	0.6	97	0.72	3.56

# 食改リーダー研修

5月:食育

～野菜たっぷり(200g以上)～

平成27年5月13日(水)

## 1. 鱈とキャベツのしょうが焼き

材料名	4人分	8人分	9人分
さわら	4切れ(320g)	8切れ(640g)	9切れ(720g)
新たまねぎ	1/2個	1個	1個
春キャベツ	1/8個	1/4個	1/4個
小麦粉	適量	適量	適量
サラダ油	大さじ1	大さじ2	大さじ2
しょうが	10g	20g	20g
しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
酒	大さじ1	大さじ2	大さじ2
みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
味噌	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1

### <作り方>

- ① さわらはそぎ切りにして小麦粉をまぶす。たまねぎは薄切りに、キャベツは大きめのざく切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- ② Aのしょうが、しょうゆ、酒、みりん、味噌を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を半量入れて中火で熱し、さわらを焼く。途中ふたを閉めて、中までしっかり火を通す。
- ④ フライパンに残りのサラダ油を入れて熱し、たまねぎとキャベツを加えて、少ししんなりするまで炒める。
- ⑤ フライパンにさわらを戻し入れ、Aの調味料を加えて全体を軽く混ぜ合わせたら完成。

## 2. かぶのラタトゥイユ

材料名	4人分	8人分	9人分
かぶ	4個(240g)	8個(480g)	9個(540g)
かぶの葉	適量	適量	適量
赤ピーマン	1/2個(60g)	1個(120g)	1個(120g)
にんにく	1/2かけ	1かけ(5g)	1かけ(5g)
オリーブ油	大さじ1	大さじ2	大さじ2
カットトマト缶	200g	400g	400g
ローリエ	1枚	1枚	1枚
塩・こしょう	少々	少々	少々

### <作り方>

- ① かぶは皮をむき、食べやすい大きさにくし形に切る。かぶの葉は1cm長さに切る。赤ピーマンは乱切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで熱する。そこにかぶと赤ピーマンを入れ、かぶが透き通ってきたらカットトマト缶とローリエを入れ、ふたをして中火で煮る。
- ③ 途中でかぶの葉を加え、かぶがやわらかくなったら仕上げに塩・こしょうで味を整えて完成。

## 3. セロリとベーコンのレモン炒め

材料名	4人分	8人分	9人分
セロリ	1本	2本	2本
ベーコン	2枚	4枚	4枚
レモン汁	1/4個分	1/2個分	1/2個分
赤とうがらし	1/2本	1本	1本
にんにく	1/2かけ	1かけ(5g)	1かけ(5g)
しょうゆ	小さじ1	小さじ2	小さじ2
塩・こしょう	少々	少々	少々

### <作り方>

- ① セロリは茎と葉に分け、茎は筋を取り除いて斜めの薄切りに、葉は2cmくらいの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。赤とうがらしは種を取り除き、輪切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにベーコン、赤とうがらし、にんにくを入れ弱火にかける。ベーコンの油が出てきたら中火にし、セロリの茎と葉を加える。
- ③ よく炒めたら塩・こしょうを少々入れ、しょうゆを回し入れてさっと混ぜる。最後にレモン汁を加えて全体を軽く混ぜたら完成。

#### 4. にらときのこのスープ

材料名	4人分	8人分	9人分
にら	100g	200g	120g
しいたけ	60g	120g	140g
えのき	100g	200g	200g
鶏がらスープのもと	大さじ1	大さじ2	大さじ2強
水	800ml	1600ml	1800ml
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1弱	小さじ1
塩・こしょう	少々	少々	少々

#### <作り方>

- ① にらは根元を切り落とし、1cmの長さに切る。しいたけは石づきを落として薄切りに、えのきは石づきを落として食べやすい長さに切る。
- ② 鍋で水を沸騰させ、鶏がらスープのもとを加えて溶かしたら、しいたけ、えのき、にらを入れて再沸騰するまで中火で煮る。
- ③ しょうゆを入れ、塩・こしょうで味を整えたら完成。

#### 5. ご飯

材料名	4人分	8人分	9人分
胚芽精米	280g	560g	630g
水	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① 米を洗い、水を適宜入れて浸水し、普通に炊く。

#### 6. わらびもちのジンジャーソース添え

材料名	4人分	8人分	9人分
片栗粉	50g	100g	110g
砂糖	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3強
水	250ml	500ml	560ml
黒砂糖	40g	80g	80g
水	80ml	150ml	150ml
しょうが	20g	30g	30g
きなこ	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① しょうがを薄切りにする。鍋に黒砂糖、水、しょうがを入れ火にかけ、焦がさないようによく煮詰めたら、常温になるくらいまで冷ましておく。
- ② 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れ、火にかける前によく混ぜ合わせる。弱火～中火にかけ、木べらで絶えず混ぜ続ける。固まり始めたら弱火にし、そのまま混ぜ続ける。
- ③ 透明になったら火を止め、そのまま1分ほどさらに混ぜ合わせる。濡らしたスプーンで一口大に丸め、水に落とす。
- ④ 水気を切り、みつときなこをかけて完成。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	葉酸 μg	パントテン酸 mg
鱈とキャベツのしょうが焼き	202	17.5	10.9	5.2	1.0	1.4	28	11	0.09	0.30	10	29	1.06
かぶのラタトゥイユ	60	1.6	3.2	7	2.3	0.4	70	83	0.08	0.09	58	72	0.36
セロリとベーコンのレモン炒め	26	1.9	1.3	1.8	0.4	0.5	11	1	0.06	0.03	9	9	0.15
にらときのこのスープ	15	1.7	0.3	3.7	2.2	0.1	12	73	0.10	0.10	7	50	0.66
ご飯	248	4.6	1.4	52.7	0.9	-	5	-	0.16	0.02	-	13	0.69
わらびもちのジンジャーソース添え	98	0.9	0.5	23.3	0.3	0.0	30	-	0.03	0.02	-	6	0.17
計	649	28.2	17.6	93.7	7.1	2.4	156	168	0.52	0.56	84	179	3.09
1日基準値		50.0	44	290	18以上	7未満	650	650	0.90	1.10	100	240	5.00
充足率		56%	40%	32%	39%	34%	24%	26%	58%	51%	84%	75%	62%

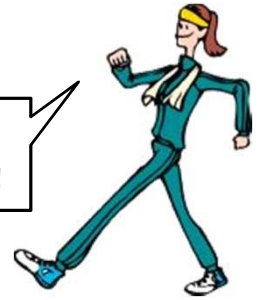
# 食改リーダー研修

## 6月：骨粗鬆症予防料理

～色々な食品を摂って、骨や筋肉を元気に保とう～

平成27年6月10日(水)

さあ！  
元気に出かけよう！



### 1、ほうれん草のキーマカレー

材料名	4人分	8人分	9人分
ほうれん草	300g	600g	650g
合いびき肉	200g	400g	450g
サラダ油	大さじ2	大さじ3	大さじ3
玉ねぎ	2個(400g)	3個	3個
にんにく	1かけ	2かけ	2かけ
しょうが	1かけ	2かけ	2かけ
カレー粉	大さじ3	大さじ6	大さじ7
トマト	2個(300g)	3個	3個
ゆで大豆	80g	160g	180g
ヨーグルト	大さじ4	大さじ8	大さじ9
水	200ml	350ml	450ml
顆粒コンソメ	小さじ1	小さじ2	小さじ2
塩・こしょう	少々	少々	少々

#### <作り方>

- ① ほうれん草は根を落として細かく切る。玉ねぎ、にんにく、しょうがはそれぞれみじん切りにする。トマトは皮のまま一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうがを中火で焦げないように炒める。玉ねぎが透き通ったらひき肉を加え、色が変わったら、カレー粉を加えて混ぜる。ほうれん草も加えてさらに炒める。
- ③ Aを加えて混ぜ、とろみがつくまで約20分、中火でよく煮詰める。水気がなくなったら、最後に塩・こしょうで味を整えて完成。

### 2、ご飯

材料名	4人分	8人分	9人分
胚芽精米	280g	560g	630g
水	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① 米をさっととぎ、適量の水で浸水したら普通に炊く。

### 3、わかめのナムル

材料名	4人分	8人分	9人分
カットわかめ(乾)	10g	20g	22g
ごま油	大さじ1	大さじ2	大さじ2強
にんにく	小さじ1	小さじ2	小さじ2強
塩	ふたつまみ	小さじ1/2	小さじ1/2強
白いりごま	大さじ1	大さじ2	大さじ2

#### <作り方>

- ① わかめはたっぷりの水で戻し、ザルにあげて水でよく洗う。わかめの水分を手でよく絞る。
- ② にんにくはすりおろしておく。
- ③ ボールにAの調味料を入れてよく混ぜ、ここにわかめを入れて手でよく混ぜる。味を見て、塩・ごま油で味を整えて完成。

#### 4、もやしとハムのスープ

材料名	4人分	8人分	9人分
もやし	200g	400g	450g
ロースハム	2枚(20g)	4枚(40g)	5枚(50g)
水	600ml	1200ml	1300ml
鶏がらスープのもと	大さじ1	大さじ2	大さじ2強
こしょう	適量	適量	適量
あさつき	6g	12g	12g

#### <作り方>

- ① もやしは洗って水気を切っておく。ハムは半分に切ってから5mm幅の細切りにする。あさつきは小口切りにする。
- ② 鍋に分量の湯を沸騰させ、鶏がらスープのもとを入れてよく溶かす。もやしとハムを入れ、再沸騰させる。器に盛り、こしょうとあさつきを加えて完成。

#### 5、ラッシー

材料名	4人分	8人分	9人分
ヨーグルト	150g	300g	350g
牛乳	150ml	300ml	350ml
はちみつ	大さじ1	大さじ2	大さじ2強
レモン汁	小さじ1	小さじ2	小さじ2強
シナモン	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① まずボールにヨーグルトとはちみつを入れてよく混ぜる。はちみつが溶けたら、牛乳とレモン汁を加えて泡立て器などでよく混ぜる。
- ② 冷蔵庫で冷やしたらグラスに注ぎ、シナモンを適量振って完成。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンC mg	ビタミンK μg	ビタミンB6 mg	ビタミンB12 μg	葉酸 μg
ほうれん草のキーマカレー	301	17.2	16.9	20.9	7.7	0.4	122	306	46	224	0.59	0.6	208
わかめのナムル	45	0.8	4.2	1.7	1.2	1.2	46	16	1	17	0.03	-	15
もやしとハムのスープ	17	1.7	0.8	1.4	0.7	0.1	6	-	7	2	0.04	-	21
ご飯	248	4.6	1.4	52.7	0.9	-	5	-	-	-	0.15	-	13
ラッシー	64	2.7	2.5	7.8	-	0.1	88	27	1	1	0.03	0.1	6
計	675	27.0	25.8	84.5	10.5	1.8	267	349	55	244	0.84	0.7	263
推奨量(1日)	-	50.0	-	-	17以上	7.0未満	650	650	100	150	1.20	2.4	240
充足率	-	54%	-	-	62%	26%	41%	54%	55%	163%	70%	29%	110%

CTUD



①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

つま先は30度ずつ開く



②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の一刺し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

膝が出ないように注意

※スクワットができないときは、椅子に腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

深呼吸をするペースで5～6回繰り返し、1日3回チャレンジしてみましょう。

# 食改リーダー研修

## 7月:生活習慣病予防料理

～夏バテ知らずのヘルシーメニュー～

平成27年7月8日(水)

### 1、エビとイカのカレーマリネ焼き

材料名	4人分	8人分	9人分
えび	8尾	16尾	18尾
いか	1.5杯	2.5杯	3杯
プレーンヨーグルト	80g	160g	180g
玉ねぎ	1/2個	1個	1個
にんにく	1片	2片(10g)	2片(10g)
しょうが	1.5片	3片(30g)	3片(30g)
ケチャップ	大さじ1	大さじ2	大さじ2
カレー粉	小さじ2	大さじ1	大さじ1
塩	小さじ1	小さじ2	小さじ2
こしょう	適量	適量	適量
オリーブ油	大さじ1	大さじ2	大さじ2

#### <作り方>

- ① エビは尾を残して殻をむき、背に切り込みを入れて背わたを除く。イカはわたごと足を引き抜く。わたは除いて、胴は2cmくらいの輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎ、にんにく、しょうが(皮ごと)はすりおろす。
- ③ ボールに、プレーンヨーグルト、すりおろした玉ねぎ・にんにく・しょうが、ケチャップ、カレー粉、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。そこに切ったエビとイカを入れ、全体を混ぜたら20分程置く。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③を液ごと入れる。弱火～中火にし、蓋をして火が通るまでよく熱する。

### 2、かぼちゃとブロッコリーのガーリックソテー

材料名	4人分	8人分	9人分
かぼちゃ	1/8個	1/3個	1/4個
ブロッコリー	1/2株	1株	1株
にんにく	1片	2片(10g)	2片(10g)
塩	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
オリーブ油	小さじ2	大さじ1	大さじ1

#### <作り方>

- ① かぼちゃは一口大の薄切りにし、塩をふる。ブロッコリーは小房にばらし、塩ひとつまみ(分量外)を入れた湯でゆでる。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたらかぼちゃを加えて炒める。
- ③ 蓋をして蒸し煮にし、かぼちゃがやわらかくなったら蓋を取り、ブロッコリーを入れて一緒に炒める。

### 3、ご飯

材料名	4人分	8人分	9人分
胚芽精米	240g	480g	540g
水	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① 米をとき浸水し、適量の水加減をして炊飯する。



#### 4、にらと豆腐の酸辣湯

材料名	4人分	8人分	9人分
にら	60g	120g	140g
木綿豆腐	100g	200g	230g
鶏ささみ	80g	160g	180g
塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
こしょう	適量	適量	適量
片栗粉	小さじ1	小さじ2	小さじ2・1/3
水	700ml	1400ml	1600ml
料理酒	大さじ1	大さじ2	大さじ2
鶏がらだし	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/4
しょうゆ	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
こしょう	適量	適量	適量
赤とうがらし	1本	2本	2本
片栗粉	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/3
水	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/3
酢	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3・1/3

#### <作り方>

- ① 豆腐は水切りをし、3cm長さの細切りにする。ささみは筋を除いて細切りにし、Aの塩・こしょう・片栗粉と混ぜ合わせておく。赤とうがらしは小口切りにし、にらは3cm長さに切る。
- ② 鍋にBの水・料理酒・鶏がらだしを入れて煮立て、ささみをほぐしながら入れる。ささみに火が通ったら、しょうゆ・こしょう・赤とうがらし・豆腐を加えて煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。最後ににらと酢を加えて一煮立ちしたら完成。

#### 5、黒ごま白玉スープ

材料名	4人分	8人分	9人分
しょうが	50g	70g	70g
はちみつ	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
砂糖	大さじ2	大さじ4	大さじ4
水	400ml	800ml	900ml
白玉粉	80g	160g	180g
★黒ごま(ペースト)	小さじ2	20g	25g
★黒すりごま	小さじ2	12g	15g
★はちみつ	小さじ1	小さじ2	大さじ1

#### <作り方>

- ① しょうがはよく洗い、皮つきのまま薄切りにする。鍋にしょうが・はちみつ・砂糖・水を入れて火にかける。沸騰したら弱火で15分ほど煮出す。火からおろし、冷ましておく。
- ② ボールに白玉粉を入れ、そこに水(分量外)を少しずつ加えて混ぜる。耳たぶくらいのかたさになるまで水を加えたら、等分しておく。
- ③ ★の材料をすべて混ぜ合わせ、等分しておいた②に包み、丸める。
- ④ 鍋に水を沸かし、③を茹でる。白玉が浮いてきたら、そこからさらに1分ほど加熱し、冷水にとる。
- ⑤ スープと白玉と一緒に盛り付けて完成。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	葉酸 μg
エビとイカのカレーマリネ焼き	129	15.9	4.3	5.8	1.1	1.9	68	15	2	1.82	16
かぼちゃとブロッコリーのガーリックソテー	74	2.8	1.9	12.7	3.7	0.8	23	192	70	3.53	106
にらと豆腐の酢辣湯	56	6.8	1.3	4.0	0.5	0.5	39	45	3	0.47	21
ご飯	217	3.5	0.8	47.3	1.0	-	7	-	-	0.52	8
黒ごま白玉スープ	144	2.1	2.4	29.2	0.6	-	49	-	-	-	9
計	620	31.1	10.7	99.0	6.9	3.2	186	252	75	6.34	160



# 食改リーダー研修

9月:男性料理

～ボリュームたっぷり、ヘルシーメニュー～

平成27年9月9日(水)

## 1、なんちゃってヘルシーカツ丼

材料名	4人分	8人分	9人分
高野豆腐(乾燥)	2枚(40g)	4枚(80g)	4枚半(90g)
薄力粉	大さじ4	70g	80g
水	大さじ4	120ml	140ml
生パン粉	25g	50g	56g
サラダ油	大さじ4	大さじ8	大さじ9
卵	4個	8個	9個
玉ねぎ	1/2個	1個	1個
水	150ml	300ml	340ml
砂糖	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/3
料理酒	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/3
めんつゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/3
白だし	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/4
しょうゆ	小さじ1	小さじ2	小さじ2・1/4
糸三つ葉	8g	16g	18g
しらたき	240g	480g	540g
ご飯	480g	960g	1.08kg

### <作り方>

#### ★カツ

- ① 高野豆腐はぬるま湯に20分程度浸して戻し、水分をしっかりと切る。水分をしっかりと切ったら、厚さを半分に切る。玉ねぎは薄くスライスしておく。三つ葉は食べやすい長さに切っておく。
- ② 薄力粉に水を少しずつ加える。まず高野豆腐に衣をまんべんなくつけ、その次にパン粉をしっかりとつける。
- ③ フライパンに油を多めに入れ、弱めの中火にしたら、衣をつけた高野豆腐を入れる。両面がきつね色になるまでじっくりと揚げ焼きにする。きつね色に焼き上がったら、一口大に切っておく。
- ④ フライパンに、切った玉ねぎ・水・調味料を全て入れて火にかける。玉ねぎに火が通ったら、つゆを少し煮つめて切ったカツを入れる。卵を軽く溶き、回し入れたら蓋をして火を通す。(4人分ずつ2回行う)
- ⑤ 器にご飯と④を盛り付け、切った三つ葉を散らして完成。(つゆは全てかけなくてよい)

#### ★ご飯

- ① しらたきをよく洗い、お湯で1～2分ほど茹でる。茹でたらあら熱をとり、米粒くらいの大きさにみじん切りにする。
- ② フライパンで水分がなくなるまで乾煎りをする。
- ③ 炊き上がったご飯と②をよく混ぜて完成。

## 2、ズッキーニのバジルマスタード和え

材料名	4人分	8人分	9人分
ズッキーニ	大1/2本	大1本	大1本
赤パプリカ	1/4個	1/2個	1/2個
酢	大さじ1	大さじ2	大さじ2
粒マスタード	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
塩	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ2/3
バジル	適量	適量	適量
おろしにんにく	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2

### <作り方>

- ① ズッキーニはよく洗い、ピーラーで縦に皮ごとスライスする。パプリカは種を除き、縦に薄くスライスする。
- ② ズッキーニとパプリカをボウルに入れ、塩でもんで置いておく。
- ③ 酢・粒マスタード・はちみつ・バジル・にんにくを合わせておく。
- ④ ②を水でさっと洗い、塩分を抜く。水気をよく絞ったら、③の調味料と合わせてよく混ぜる。

### 3、きのこと大根のモロヘイヤスープ

材料名	4人分	8人分	9人分
大根	300g	600g	680g
しめじ	50g	100g	120g
豚ひき肉	40g	80g	90g
モロヘイヤ	1/2束(50g)	1束(100g)	1束(100g)
ミョウガ	3個	6個	6個
水	800ml	1600ml	1800ml
鶏がらスープのもと	大さじ1・1/2	大さじ3(27g)	大さじ3・1/3
白いりごま	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① 大根は皮をむき、いちょう切りにする。しめじは石づきをのぞいてほぐしておく。ミョウガは千切りにし、さっと水にさらしておく。モロヘイヤは茎から葉を摘み、お湯で1分くらい茹でてみじん切りにしておく。
- ② 鍋に水・鶏がらスープのもと・大根を入れて火にかける。大根が透き通るまで加熱する。大根に火が通ったら、しめじと豚ひき肉を加え、アクを取り除きながら加熱する。仕上げに、切ったモロヘイヤを入れてさっと混ぜる。
- ③ 器に盛り、白ごまとミョウガを上にはらして完成。

### 4、ほうじ茶ゼリー

材料名	4人分	8人分	9人分
ほうじ茶	1袋	1袋	1袋
水	330ml	650ml	740ml
粉寒天	1.5g	3g	3.5g
砂糖	大さじ1・1/3	大さじ2・2/3	大さじ3
レモン汁	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1強
砂糖	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3・1/4
水	50ml	100ml	110ml

#### <作り方>

- ① 鍋に分量の水とティーバッグを入れて火にかける。色がほどよく出たら、ティーバッグを除く。
- ② そこに粉寒天を振り入れ、沸騰したら更に1分ほど加熱する。砂糖を加えて混ぜ、完全に溶けたら火を止める。容器を水でぬらし、寒天液を流し入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ シロップ用の砂糖と水を鍋に入れて火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、シロップを冷ます。シロップが冷めたらレモンを絞り、レモン汁を加えて混ぜる。
- ④ 寒天が固まったらさいの目状に切り、器に盛り、その上にシロップをかけて完成。

		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	ビタミンA μg	ビタミンK μg	葉酸 μg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
主食・主菜	なんちゃってヘルシーカツ丼	528	16.6	21.8	63.1	154	80	37	39	2	3.7	1.2
副菜	ズッキーニのバジルマスタード和え	11	0.5	0.1	2.1	7	12	8	12	18	0.4	0.3
汁	キノコと大根のモロヘイヤスープ	60	4.3	2.6	6.1	74	110	86	67	17	2.7	1.2
デザート	ほうじ茶ゼリー	26	-	-	6.7	2	-	-	10	1	-	-
	計	625	21.4	24.5	78.0	237	202	131	128	38	6.8	2.7



なんちゃってヘルシーカツ丼



ズッキーニのバジルマスタード和え



きのこと大根のモロヘイヤスープ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



食改リーダー研修  
10月:乳製品利用献立

平成27年10月14日(水)

1、さばのピリ辛そぼろ風どんぶり

材料名	4人分	8人分	9人分
ごはん	600g	1. 2kg	1. 35kg
さば水煮缶	1缶(200g)	2缶(400g)	450g
玉ねぎ	1個(200g)	2個(400g)	450g
赤ピーマン	1個(40g)	2個(80g)	90g
ピーマン	1個(30g)	2個(60g)	70g
にんにく	1かけ(5g)	2かけ(10g)	2かけ(10g)
しょうが	2かけ(20g)	4かけ(40g)	4かけ(40g)
長ねぎ	50g(1/2本分)	100g(1本分)	110g(1本分)
カイワレ大根	1/4パック	1/2パック	1/2パック
ごま油	小さじ2	大さじ1	大さじ1
豆板醤	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ2/3
酒	大さじ1	大さじ2	大さじ2強
粉チーズ	大さじ4	大さじ8	大さじ8
こしょう	少々	少々	少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマンはそれぞれ1. 5cm角に、にんにくとしょうがはみじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。カイワレ大根は根をとり3等分する。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマンを加えて、玉ねぎが透き通るまで炒める。さば缶の身を入れてほぐしながら炒める。
- ③ 豆板醤、酒、缶の汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ・こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ④ ご飯の上に③を盛り付け、白髪ねぎとカイワレ大根を合わせてのせる。

2、れんこんとごぼうのミルクきんぴら

材料名	4人分	8人分	9人分
豚もも肉(薄切り)	80g	160g	180g
れんこん	120g	240g	270g
ごぼう	120g	240g	270g
にんじん	50g	100g	110g
サラダ油	小さじ1	小さじ2	小さじ2
牛乳	300ml	600ml	680ml
めんつゆ(三倍)	大さじ1	大さじ2	大さじ2強
七味とうがらし	少々	少々	少々

<作り方>

- ① れんこんは薄いいちょう切りに、ごぼうとにんじんはさがきにする。豚肉は細切りにする。
- ② ①のれんこんとごぼうはさっと水にさらす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこんとごぼうを加える。
- ④ 少し炒めたらにんじんを加え、牛乳とめんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 器に盛ったらお好みでとうがらしをふって完成。

### 3、きのこのマリネ

材料名	4人分	8人分	9人分
エリンギ	160g	320g	360g
しめじ	1/2袋	1袋	1袋
えのき	1/2袋	1袋	1袋
オリーブオイル	大さじ1	大さじ2	大さじ2
にんにく	1かけ(5g)	2かけ(10g)	2かけ(10g)
酢	70ml	130ml	150ml
砂糖	大さじ1	大さじ2	大さじ2
しょうゆ	大さじ2	80ml	80ml
鶏がらスープのもと	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3
こしょう	適量	適量	適量
酒	大さじ1	大さじ2	大さじ2

#### <作り方>

- ① エリンギは食べやすい大きさに割り、しめじとえのきは石づきを除いてほぐしておく。にんにくはみじん切りにする。Aの調味料を合わせておく。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、きのこを全て入れる。
- ③ えのきがしんなりしてきたら酒を振りかける。全体的にしんなりしてきたら、合わせておいたAの調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 火を止め、適宜塩とこしょうを加えて味を調える。冷蔵庫に入れて1時間以上冷やす。

### 4、焼き野菜のみそ汁

材料名	4人分	8人分	9人分
なす	1本	2本	2本
長ねぎ	1/2本	1本	1本
ごま油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
水	600ml	1200ml	1400ml
かつお節	10g	20g	20g
昆布	10g	20g	20g
しょうが	10g	20g	25g
味噌	大さじ2	大さじ4	大さじ4・1/2

#### <作り方>

- ① なすは1cm幅の半月切りにし、水にさっとさらしておく。長ねぎは2cm幅に切る。しょうがは皮ごとすりおろしておく。
- ② 鍋で、かつお節と昆布でだし汁を作っておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、なすと長ねぎを入れて焼き色がしっかりとつくまで炒める。
- ④ 焼き色がついたらだし汁を加え、煮立たせる。味噌を溶きながら入れ、最後にしょうがを加え混ぜたら完成。

### 5、梨のタルトタタン

材料名	4人分	8人分	9人分
梨	1個	2個	2個
バター	10g	20g	20g
砂糖	大さじ1	大さじ2	大さじ2
ホットケーキミックス	50g	100g	100g
卵	1/2個	1個	1個
牛乳	35ml	70ml	70ml
シナモン	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① 梨を8～16等分のくし型に切る。ホットケーキミックス・卵・牛乳・シナモンを混ぜておく。
- ② フライパンの底と側面にバターを塗り、梨をすきまなく並べる。その上に砂糖をまんべんなく振りかける。
- ③ 鍋を中火にかけ、音がし始めたら弱火にしてふたをする。
- ④ 梨から水分が出てきたらふたをあけて中火にし、梨の周りが茶褐色になるくらいまで汁気を煮詰める。
- ⑤ 梨のすきまをうめるように生地を流し入れ、再びふたをして弱火で10分程度蒸し焼きにする。焼き上がったなら火を止めて、そのまま数分放置する。
- ⑥ 大きいお皿にひっくり返し、人数分に切り分けて完成。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	ビタミンB <sub>6</sub> mg	パントテン酸 mg
さばのピリ辛そぼろ風どんぶり	430	17.9	9.8	63.3	2.3	0.7	234	33	0.15	0.30	30	0.39	0.89
れんこんとごぼうのミルクきんぴら	138	8.2	5.1	14.9	2.6	0.6	108	115	0.28	0.17	17	0.15	0.98
きのこのマリネ	63	2.9	3.3	7.5	2.8	0.7	3	-	0.11	0.17	1	0.14	0.98
焼き野菜のみそ汁	42	1.9	2.0	4.5	1.1	1.3	22	2	0.04	0.05	3	0.05	0.15
梨のタルトタタン	106	2.2	3.5	16.3	0.5	0.2	27	33	0.02	0.05	1	0.03	0.25
計	779	33.1	23.7	106.5	9.3	3.5	394	183	0.60	0.74	52	0.76	3.25



さばのピリ辛そぼろ風どんぶり



れんこんとごぼうのミルクきんぴら



梨のタルトタタン

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# 食改リーダー研修

11月:食育

～ビタミンACEで美肌献立～

平成27年11月11日(水)

## 1、アジのハンバーグ

材料名	4人分	8人分	9人分
アジの3枚おろし	4尾分	8尾分	9尾分
ねぎ	1/2本	1本	1本
しょうが	5g	10g	10g
卵	2個	4個	4個半
かたくり粉	大さじ4(36g)	大さじ8(72g)	大さじ9(81g)
味噌	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/3
塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/2
こしょう	少々	少々	少々
大葉	12枚	24枚	27枚
トマト	1個	2個	2個
ポン酢	50ml	100ml	120ml
サラダ油	大さじ1	大さじ2	大さじ2強

### <作り方>

- ① ねぎはみじん切りにし、しょうがは皮ごとすりおろしておく。アジをまな板の上でこまかくたたき、ボウルに入れてねぎ・しょうが・卵・かたくり粉・味噌・塩・こしょうを入れて手でよく混ぜる。
- ② よくまとまったら人数分に等分し、手にサラダ油を薄く塗って丸い小判型にまとめる。
- ③ 大葉は千切りにし、トマトは粗みじんに切る。ボウルにトマトとポン酢を入れてよくなじませる。
- ④ フライパンに油を熱し、②を入れてふたをし、中火で5分程焼く。しっかりと焼き目がついたら、裏返してふたをせずに焼く。時々返しながらか、5～6分しっかりと焼いて火を通す。
- ⑤ 焼き上がったら皿に盛り、その上に③のトマトソースと大葉をのせて完成。

## 2、赤ピーマンのピーナツ炒め

材料名	4人分	8人分	9人分
赤ピーマン	3個	6個	7個
しょうが	5g	10g	12g
ごま油	小さじ1	小さじ2	小さじ2
ピーナツ	10g	20g	23g
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ1	小さじ2	大さじ1・1/3

### <作り方>

- ① ピーマンは種を取り、縦に細切りにする。しょうがは皮ごとすりおろす。ピーナツはビニール袋に入れてすりこぎで粗めに砕く。
- ② フライパンでごま油を熱し、ピーマンを入れる。油がなじんできたら、すりおろしたしょうが・砕いたピーナツ・しょうゆ・砂糖を加えてよく混ぜる。

## 3、ほうれん草とささみのごま和え

材料名	4人分	8人分	9人分
ほうれん草	200g	400g	450g
鶏ささみ	1本(50g)	2本(100g)	120g
料理酒	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/3
すり白ごま	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/3
みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ1・2/3

### <作り方>

- ① ほうれん草はお湯でさっと茹で、水にさっとさらす。水気を絞ったら、食べやすい長さに切る。
- ② 鶏ささみは皿にのせ、酒をふりかけたらふんわりとラップをし、電子レンジ500Wで1分30秒～2分加熱する。粗熱がとれたら手で裂いておく。
- ③ ボウルにすり白ごま・みりん・しょうゆを混ぜ合わせ、①・②を加えて全体をよく和える。

#### 4、カリフラワーのカレースープ

材料名	4人分	8人分	9人分
カリフラワー	240g	480g	540g
オリーブ油	小さじ2	大さじ1	大さじ1強
カレー粉	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
薄力粉	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
水	600ml	1200ml	1300ml
顆粒コンソメ	大さじ1・1/4	大さじ2・2/3	大さじ2・1/2
塩こしょう	少量	少量	少量
パセリ	少量	2g	2g

#### <作り方>

- ① カリフラワーは、茎の硬い部分は皮をむいて薄切りにする。花の部分は食べやすい大きさに小房に分けておく。パセリはみじん切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、カリフラワーを炒める。油が全体に回ったら、カレー粉と小麦粉を加えてなじませるように炒める。
- ③ 水と顆粒コンソメを加えてふたをし、カリフラワーがやわらかくなるまで煮て、味見をして味をととのえる。器に盛ったら、みじん切りにしたパセリを振って完成。

#### 5、胚芽米ご飯

材料名	4人分	8人分	9人分
胚芽精米	240g	480g	540g
水	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① 米をとき浸水し、適量の水加減をして炊飯する。

#### 6、かぼちゃとレーズンのきんつば

材料名	4人分	8人分	9人分
かぼちゃ	100g	200g	230g
レーズン	25g	50g	56g
砂糖	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1強
薄力粉	20g	40g	45g
水	30ml	60ml	70ml

#### <作り方>

- ① レーズンは粗く刻む。かぼちゃは一口大に切り、皮をむく。かぼちゃを皿に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ500Wで8～10分加熱する。熱いうちによくつぶし、砂糖とレーズンを加えてよく混ぜる。
- ② 人数分に分け四角い形に成形し、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ ボウルに薄力粉と水を入れ、すこしとろみがつく固さにのぼす。
- ④ ②の成形したかぼちゃに③の衣を薄くつけてフライパンに並べる。弱火で焼き、焼いた面が動くようになってきたら、転がしながら全ての面を焼く。焼きあがったら半分に切って盛り付けて完成。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンD mg	ビタミンE mg
アジのハンバーグ	199	18.6	8.2	11.3	1.0	1.2	50	88	0.12	0.29	8	1.9	1.39
赤ピーマンのピーナツ炒め	36	1.0	2.3	3.3	0.6	0.3	4	20	0.02	0.03	39	-	1.04
ほうれん草とささみのごま和え	46	4.8	1.5	2.8	1.6	0.5	54	176	0.09	0.13	18	-	1.08
カリフラワーのカレースープ	50	2.2	2.3	5.9	2.1	1.1	20	1	0.04	0.07	49	-	0.33
胚芽米ご飯	212	3.9	1.2	45.2	0.8	-	4	-	0.14	0.02	-	-	0.54
かぼちゃとレーズンのきんつば	63	1.1	0.2	14.9	1.2	-	9	83	0.04	0.02	11	-	1.28
計	606	31.6	15.7	83.4	7.3	3.1	141	368	0.45	0.56	125	1.9	5.66

# 食改リーダー研修

## 12月:生活習慣病予防料理

～全国各地・変わり種おせち料理～

平成27年12月9日(水)

### 1、お雑煮(香川県)

材料名	4人分	8人分	9人分
あん入り丸もち	4個(200g)	8個(400g)	9個(450g)
大根	150g	300g	340g
にんじん	100g	200g	230g
かまぼこ	80g	160g	180g
水菜	60g	120g	140g
だし汁	700ml	1200ml	1400ml
西京白みそ	60g	120g	135g

#### <作り方>

- ① 大根とにんじんは、皮をむいて5mm厚さのいちよう切りにする。かまぼこは、ひとり2切れずつになるように切る。水菜は3cmの長さに切っておく。
- ② 昆布とかつお節でだしをとったらだし汁を煮立て、そこに大根・にんじん・かまぼこを入れて煮る。
- ③ にんじん・大根がやわらかくなってきたら白みそを溶き入れ、丸餅を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④ 餅がやわらかくなったら最後に水菜を入れて温める。

### 2、芋とりんごのきんとん(青森県)

材料名	4人分	8人分	9人分
りんご	1/2個	1個	1個
さつまいも	1本(150g)	2本(300g)	2本(300g)
砂糖	大さじ1	大さじ2	大さじ2
塩	小さじ1/8	小さじ1/4	小さじ1/4
水	100ml	160ml	160ml

#### <作り方>

- ① さつまいもは5mmくらいの厚さに輪切りにし、皮を厚めにむき水にさらしておく。何回か水を替えながらアクをぬく。りんごは皮をむいたら一口大に切る。
- ② 鍋にさつまいも・りんご・水を入れ火にかける。沸騰したら砂糖と塩を入れてふたをし、約20分弱火で煮る。
- ③ 煮汁が少なくなってきたらふたをあげ、汁気がなくなるまで再度煮る。

### 3、数の子のクリームチーズ和え

材料名	4人分	8人分	9人分
数の子(塩蔵)	80g	160g	180g
クリームチーズ	50g	100g	130g
削りカツオ	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3・1/3
濃口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1強

#### <作り方>

- ① 数の子は1cm幅に切り、クリームチーズは1cm角に切る。
- ② ボウルに全ての材料を入れ、和えて混ぜる。

### 4、さつまいものきんぴら

材料名	4人分	8人分	9人分
さつまいもの皮 大根の皮	} 合わせて50g	} 合わせて100g	} 合わせて100g
ごま油			
濃口しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
砂糖	小さじ2/3	大さじ1/2	大さじ1/2
だし汁	大さじ1	大さじ2	大さじ2
黒いりごま	小さじ1	小さじ2	小さじ2

#### <作り方>

- ① さつまいもと大根の皮は太めの千切りにし、水にさらす。水気をよく切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、さつまいもの皮・大根の皮を炒める。全体的に火が通ってきたら、しょうゆ・みりん・砂糖・水を入れて弱火～中火で汁気がなくなるまでよく煮絡める。
- ③ 最後の仕上げにごまを振って完成。

## 5、鶏の松風焼き

材料名	4人分	8人分	9人分
鶏ひき肉	100g	200g	230g
濃口しょうゆ	小さじ1	大さじ2/3	大さじ3/4
みりん	小さじ1	大さじ2/3	大さじ3/4
砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
塩	少々	小さじ1/6	小さじ1/5
溶き卵	1/2個分	1個分	1個分
小麦粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1強
青のり粉	少々	少々	少々
サラダ油	少量	少量	少量

### <作り方>

- ① ボウルにひき肉を入れ、粘りが出るまでよく練る。しょうゆ・みりん・砂糖・塩を加え、溶き卵を加えてその都度よく混ぜる。最後に小麦粉を加えて混ぜ合わせる。
- ② 天板にアルミホイルをひき、油を薄く塗り、①の肉ダネを高さが2cmくらいになるように平らに広げ、きっちりと詰める。青のりを振り、上から軽く押さえてなじませる。
- ③ 170℃に予熱したオーブンで8～10分、中に火が通って表面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 羽子板の形に切り、竹串に刺して完成。

## 6、えびのうま煮

材料名	4人分	8人分	9人分
えび(有頭・殻つき)	4尾	8尾	9尾
だし汁	300ml	400ml	400ml
みりん	大さじ2・1/4	大さじ3	大さじ3
薄口しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ2
砂糖	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1
塩	小さじ2/3	小さじ1/2	小さじ1/2

### <作り方>

- ① えびは分量外の塩を入れたうすい塩水で洗う。背わたを取り、長いひげは切りそろえる。えびの背が曲がるようにようじを刺して形を整える。
- ② 鍋にだし・みりん・薄口しょうゆ・砂糖・塩を入れて火にかける。煮立ったら、えびを入れて弱火で4～5分煮る。火を止め、煮汁ごとバットなどにあけてそのまま冷ます。冷めたらようじを取り除いて完成。

## 7、カレー風味田作り

材料名	4人分	8人分	9人分
カタクチイワシ(ごまめ)	20g	40g	45g
アーモンド(ロースト)	30g	60g	70g
桜えび(乾)	大さじ2(10g)	20g	23g
バター	5g	10g	10g
にんにく	1/2かけ	1かけ(5g)	1かけ(5g)
カレー粉	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
塩	小さじ1/6	小さじ1/3	小さじ1/2弱

### <作り方>

- ① にんにくはみじん切りにしておく。フライパンで、カタクチイワシをカリッとなるまでよく乾煎りする。
- ② イワシを取り出し、フライパンにバターとにんにくを入れて香りが出るまで熱する。イワシを戻し入れ、アーモンド・桜えび・カレー粉も加えてさっと炒め、塩で調味して完成。

## 8、菊花かぶ

材料名	4人分	8人分	9人分
かぶ	2個	3個	3個
塩	適宜	適宜	適宜
酢	70ml	100ml	100ml
砂糖	大さじ2	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
だし汁	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1
とうがらし	1本	1本	1本

### <作り方>

- ① かぶは皮をむき、横半分に切る。かぶを切り離さないように格子状に細かく切り込みを入れる。とうがらしは種を除いて輪切りにする。
- ② 4～6等分に切り、塩をふって10分ほど置き、さっと水で洗う。酢・砂糖・だし・とうがらしを合わせ、かぶをしぼらく漬け込んでおく。
- ③ 汁気を絞ったら、きれいに盛り付けて完成。

## 9、煮ごめ(広島県)

材料名	4人分	8人分	9人分
小豆	40g	80g	80g
れんこん	50g	100g	100g
にんじん	30g	50g	50g
ごぼう	30g	50g	50g
こんにやく	75g	150g	150g
里芋	中1個	中2個	中2個
油揚げ	7g	15g	15g
昆布	だしに使ったもの	だしに使ったもの	だしに使ったもの
干しいたけ	1枚	2枚	2枚
戻し汁	100ml	200ml	200ml
砂糖	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1

### <作り方>

- 鍋にたっぷりの水と小豆を入れて火にかけ、一度沸騰したら水を替え、煮崩れない程度の硬さに仕上げる。干しいたけは水で戻しておく。こんにやくと油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
- 干しいたけ・れんこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・里芋・油揚げ・昆布はすべて1cm角に切る。
- 干しいたけの戻し汁は、足りなければ水を足して分量通りにする。
- 調味料以外をすべて鍋に入れ、弱火で煮る。具がやわらかくなったら調味料を加え、味を染み込ませる。

## 10、オレンジゼリー

材料名	4人分	8人分	9人分
オレンジジュース	200ml	400ml	400ml
水	50ml	100ml	100ml
粉寒天	2g	4g	4g
砂糖	10g	20g	20g

### <作り方>

- ジュースは室温に戻しておく。
- 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れる。火にかけ、よく混ぜながら寒天を完全に溶かす。沸騰してからさらに1～2分加熱する。
- 砂糖を加えて溶けたら火を止め、オレンジジュースを加えて混ぜ合わせる。容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、お好みの型抜きで抜いて完成。

※かつお節10g、昆布10g、水2000mlでだしを作っておく。  
このだしはお雑煮、きんぴら、えびのうま煮、菊花かぶで使います。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	ビタミンD μg	コレステロール mg
お雑煮	192	7.5	1.0	39.1	3.7	1.7	76	1.6	187	0.08	0.08	13	0.4	3
芋とりんごのきんとん	73	0.6	0.1	18.0	1.3	0.2	16	0.3	2	0.05	0.01	12	-	-
数の子のクリームチーズ和え	64	4.5	4.7	0.5	-	0.4	11	0.1	31	-	0.03	-	3.4	59
さつま芋のきんぴら	35	0.5	1.4	4.5	0.3	0.3	16	0.2	-	0.01	-	3	-	-
和風ミートローフ	59	5.9	2.7	1.5	-	0.4	6	0.5	17	0.03	0.07	-	0.1	37
えびのうま煮	21	4.6	0.1	0.1	-	0.1	17	0.1	-	0.02	0.02	-	-	38
カレー風味田作り	82	6.3	5.6	1.9	0.9	0.5	194	0.8	10	0.03	0.08	-	1.5	57
菊花かぶ	4	0.1	-	1.1	0.2	0.1	3	-	-	-	-	2	-	-
煮ごめ	73	3.1	0.6	13.5	3.6	0.9	30	1.0	43	0.07	0.04	7	0.1	-
オレンジゼリー	31	0.4	-	8.0	0.2	-	5	0.1	2	0.04	0.01	11	-	-
計	634	33.5	16.2	88.2	10.2	4.6	374	4.7	292	0.33	0.34	48	5.5	194
1日必要量	1940	50.0	48.5	326.0	19.4	7	600	6.0	650	0.90	1.00	100	5.5	-





# 食改リーダー研修

1月: 男性 & 高齢者向け

～カルシウムを効率的に摂りましょう～

平成28年1月13日(水)

## 1、ロールキャベツ～ミソソースがけ～

材料名	4人分	8人分	9人分
キャベツ	8枚	16枚	18枚
合いびき肉	300g	600g	680g
玉ねぎ	1/3個(70g)	2/3個(150g)	3/4個(170g)
にんじん	40g	80g	90g
しいたけ	3枚	6枚	7枚
しらたき	80g	150g	180g
塩こしょう	少々	少々	少々
味噌	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1強
牛乳	大さじ1	大さじ2	大さじ2
水	400ml	800ml	900ml
味噌	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/4
固形コンソメ	1個	2個	2・1/4個
★ソース			
小麦粉	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
バター	10g	15g	15g
牛乳	100ml	160ml	180ml

### <作り方>

- ① キャベツはよく洗い、芯と硬い部分を除いておく。  
沸騰した湯で、キャベツが巻きやすい硬さになるまで茹でる。  
茹でたキャベツはざるにあけて冷ましておく。  
しらたきも熱湯でさっと茹で、ざるにあけて冷ましておく。  
バターは室温に戻しておく。
- ② 玉ねぎ・にんじん・しいたけはみじん切り、しらたきは食べやすい大きさに切ったらボウルに入れておく。  
そこにひき肉・塩こしょう・味噌・牛乳を加えてよく混ぜる。  
タネを人数×2の数に等分にし、①のキャベツで巻く。  
巻き終わりをつまようじで刺して止めておく。
- ③ 小鍋に☆の水を入れて沸騰させ、味噌とコンソメを溶かす。  
大きめの鍋に②を敷き詰め、加熱した☆を入れて落とし蓋をする。  
沸騰したら、弱火から中火でさらに20～30分加熱する。
- ④ ソースの小麦粉・バターをなめらかになるまでよく混ぜておく。
- ⑤ ロールキャベツを十分に煮込んだら、器にロールキャベツのみを取り分けてつまようじを除いておく。  
煮込んだスープから250ml(8人分の場合)を別鍋に移して熱し、牛乳・④を少しずつ加えたらロールキャベツにかけて完成。  
※お玉で1杯弱のソースをかけた場合の栄養価計算です。

## 2、小松菜の煮浸し

材料名	4人分	8人分	9人分
小松菜	400g	800g	900g
だし	200ml	300ml	350ml
しょうゆ	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
みりん	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2

### <作り方>

- ① 小松菜は水を張ったボウルで振り洗いし、食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにだし・しょうゆ・みりんを入れて火にかける。  
煮立ったら、切った小松菜を加える。  
ときどき全体を混ぜながら、しんなりするまで加熱する。

### 3、カリフラワーのサラダ

材料名	4人分	8人分	9人分
カリフラワー	1/2株	1株	1株
にんじん	20g	40g	40g
オリーブ油	大さじ1	大さじ2	大さじ2
酢	大さじ1	大さじ2	大さじ2
塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
こしょう	少々	少々	少々

#### <作り方>

- ① カリフラワーは食べやすい大きさの小房にわけ、たっぷりの湯に酢(分量外)を少量入れ、10秒ほど茹で、すぐにざるに上げて水分を切っておく。
- ② にんじんはすりおろし、オリーブ油・酢・塩・砂糖・こしょうとよく混ぜ合わせ、ゆでたカリフラワーとよく和えて完成。

### 4、まいたけと桜えびの混ぜごはん

材料名	4人分	8人分	9人分
胚芽米ご飯	600g	1.2kg	1.35kg
まいたけ	1パック	2パック	2パック
桜えび	大さじ2	12g	14g
にんにく	1かけ	2かけ	2かけ
しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ3	60ml
砂糖	小さじ1	小さじ2	小さじ2・1/3
バター	10g	20g	20g
あさつき	5g	10g	10g

#### <作り方>

- ① 米は1.1倍の水で普通に炊飯する。まいたけは石づきを除いて小房に分ける。にんにくは薄くスライスし、あさつきは小口切りにする。
- ② フライパンに桜えびを入れて、焦げないように乾煎りする。桜えびを取り出し、そのフライパンにバターを入れて熱する。にんにくを加えて香りが出るまで炒めたら、まいたけを加えてしんなりするまで炒める。そこにしょうゆ・砂糖を加え、味を全体になじませる。
- ③ 温かいご飯に、②を加えてよく混ぜる。器に盛り、あさつきを散らして完成。

### 5、いちごソースのヨーグルトプリン

材料名	4人分	8人分	9人分
水	40ml	80ml	90ml
粉ゼラチン	5g(1袋)	10g(2袋)	10g(2袋)
プレーンヨーグルト	200g	400g	450g
牛乳	60ml	120ml	140ml
コンデンスミルク	36g	72g	81g
塩	小さじ1/6	小さじ1/3	小さじ1/3
いちご	240g	480g	540g

#### <作り方>

- ① 水にゼラチンを振り入れ、よくかき混ぜて10分程度ふやかす。ふやかしたら、電子レンジで500W・30秒加熱する。
- ② ヨーグルト・牛乳・コンデンスミルク・塩を混ぜ合わせ、そこに①を加えて泡立つくらいまでよくかき混ぜる。深めの皿などに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ いちごはヘタを取り除き、フォークの背などで細かくつぶす。
- ④ ②が固まったらスプーンなどで人数分に取り分け、③のソースをかけて完成。

※だしは、昆布20g、かつお節20g、水2000mlで作っておく。





1、牛肉のちらし寿司

材料名	4人分	8人分	9人分
ごぼう	120g	240g	270g
牛肉(薄切り)	200g	400g	450g
しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/4
砂糖	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ1・2/3
みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
胚芽精米	280g	560g	630g
砂糖	大さじ2	大さじ4	大さじ4・1/2
酢	大さじ3	90ml	100ml
塩	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ3/4
白いりごま	大さじ2	大さじ4	大さじ4・1/2
絹さや	20g	40g	45g

<作り方>

- ① 米は普通にとぎ、1.2倍の水で炊飯する。
- ② 絹さやは筋を除きさっとゆで、斜めの細切りにする。
- ③ ごぼうは皮を削ぎ、ピーラー等で笹がきにしたら水にさらしてあくを取り除いておく。  
牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 鍋にごぼう・牛肉・しょうゆ・砂糖・みりん・酒を入れ中火~弱火で汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ ご飯が炊けたら砂糖・酢・塩をよく混ぜる。  
さらに④、白いりごま、絹さやを加えてさらに混ぜる。

2、えびと野菜の生春巻き

材料名	4人分	8人分	9人分
ライスペーパー	4枚	8枚	9枚
えび	12尾	24尾	27尾
きゅうり	1/2本	1本	1本
にんじん	1/2本	1本	1本
大葉	8枚	16枚	18枚
★スイートチリソース			
酢	大さじ5	150ml	150ml
砂糖	大さじ2	大さじ4	大さじ4
塩	小さじ1/6	小さじ1/3	小さじ1/3
鷹の爪	1本	2本	2本
にんにく	1片	1片	1片

<作り方>

- ① えびは殻と背わたを取り除き、下処理をして茹でる。  
きゅうり・にんじんは千切りにしておく。
- ② ボウルに水を張り、ライスペーパーをさっとくぐらせたら具材をのせていく。まずえびを横に3尾並べ、その上に大葉・にんじん・きゅうりをのせる。
- ③ 手前から巻いていき、両端も折りこみながら1周しっかりと巻く。
- ④ ③を人数分作り、1本を3つに切る。

★スイートチリソース

- ① 鷹の爪はヘタと種を除き、酢に漬けてふやかす。  
鷹の爪がやわらかくなったらみじん切りにする。  
にんにくもすりおろし、酢・鷹の爪・にんにく・砂糖・塩を混ぜる。
- ② 鍋に入れ、強めの中火で加熱し、常に沸騰させる。
- ③ 量が1/2~1/3になるくらいまで煮詰め、泡が大きくなってきて少しとろみが出てきたら完成。冷めたらさらにとろみがつく。

### 3、ほうれん草のナムル

材料名	4人分	8人分	9人分
ほうれん草	1束(200g)	2束(400g)	450g
赤パプリカ	30g	60g	60g
しらす(乾燥)	20g	40g	45g
ナンプラー	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/4
ごま油	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ2/3

#### <作り方>

- ① ほうれん草をよく洗ったら、沸騰した湯でさっと茹でて水にとる。少し置いたら水気をよく絞って食べやすい長さに切る。
- ② 赤パプリカは細切りにする。
- ③ ボウルに切ったほうれん草・パプリカ・ナンプラー・ごま油・塩を加えて手でよく和える。
- ④ 最後にしらすを加えてさっと混ぜたら完成。

### 4、すまし汁

材料名	4人分	8人分	9人分
卵白	1個分	2個分	2個分
三つ葉	1束(50g)	2束(100g)	2束(100g)
だし汁	600ml	1200ml	1400ml
しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/4
酒	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
みりん	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
塩	ひとつまみ	小さじ1/6	小さじ1/3

#### <作り方>

- ① 三つ葉は3cmくらいの長さに切っておく。
- ② 鍋にだし汁・しょうゆ・酒・みりん・塩を入れ火かける。沸騰したら、切った三つ葉を加える。
- ③ 沸騰しているときに、よく溶いた卵白を回し入れ、すぐに火を止めて蓋をして1分くらい放置したら完成。

※だしは、昆布10g・かつお節10gで取っておく。

### 5、スイートポテト

材料名	4人分	8人分	9人分
さつまいも	160g	320g	360g
バター	10g	20g	25g
グラニュー糖	20g	40g	45g
牛乳	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3・1/3
塩	ひとつまみ	小さじ1/3	小さじ1/3
卵黄	1個	2個	2個
シナモン	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、1cm位の輪切りにし、さつまいもがかぶるくらいの水で竹串が入る位まで茹でる。茹でたらざるにあけ、水気をきる。熱いうちに裏ごしをする。
- ② ①にバターを入れてよくかき混ぜ、更にグラニュー糖、牛乳、塩を加えて混ぜ、弱火にかけて滑かになるまで練りあげて、火からおろして冷ます。
- ③ ②のあら熱がとれたら卵黄1個分、シナモンを入れよく混ぜる。
- ④ ③を人数分に分けて成形し、オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、よく溶いた1個分の卵黄を塗り180℃のオーブンで20分焼き、いったん取り出して再度卵黄を塗り5分焼く。







# 食改リーダー研修

## 3月：生活習慣病予防料理

～腸を元気に、美人に～

平成28年3月9日(水)

### 1、長芋の豚肉巻き

材料名	4人分	8人分	9人分
豚ロース肉(薄切り)	220g(12枚)	440g(24枚)	500g(27枚)
長芋	120g	240g	270g
大葉	6枚	12枚	14枚
塩・こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	適量	適量	適量
しょうゆ	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・2/3
オイスターソース	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・2/3
酒	大さじ1・2/3	大さじ3	大さじ3
みりん	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
砂糖	小さじ2/3	大さじ1	大さじ1
白いりごま	大さじ1	大さじ2	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1

#### <作り方>

- ① 長芋は皮をむいて1cm幅の短冊切りにする。大葉は半分に切る。
- ② 豚肉に塩・こしょうを少々振り、大葉、長芋をのせてしっかり巻く。巻き終わったら全体に片栗粉をまぶす。
- ③ しょうゆ、オイスターソース、酒、みりん、砂糖をよく混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べる。焼き色がつくまで動かさない。
- ⑤ 巻き終わりに焼き色がついたら、転がしながら全体に焼き色をつける。肉にしっかりと火が通ったら③の調味料を加えて絡め、仕上げに白ごまを振って完成。

### 2、えのきのポン酢マヨネーズ和え

材料名	4人分	8人分	9人分
えのき	1袋(100g)	2袋(200g)	2袋(200g)
もやし	100g	200g	200g
かにかまぼこ	4本	8本	9本
マヨネーズ	大さじ1	大さじ2	大さじ2
ポン酢しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2
七味唐辛子	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① えのきは石づきを落とし、よくほぐす。もやしとえのきをさっと茹で、ざるにあけて冷ましておく。
- ② かにかまぼこは細かく割いておく。
- ③ えのきともやしのあら熱が取れたら、かにかまぼこ、マヨネーズ、ポン酢しょうゆを加えてよく混ぜる。お好みで七味唐辛子を混ぜて完成。

### 3、トマトとオクラのお浸し

材料名	4人分	8人分	9人分
トマト	160g	320g	360g
オクラ	100g	200g	230g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
だし汁	大さじ1・2/3	大さじ3・1/3	大さじ3・2/3

#### <作り方>

- ① トマトはヘタをとり、食べやすい大きさに切る。
- ② オクラはさっと茹でて1cmくらいの輪切りにする。
- ③ めんつゆとだし汁を合わせ、切ったトマトとオクラとよく混ぜ合わせて完成。

※だし汁は、水500ml、かつお節5g、こんぶ5gで取っておく。

#### 4、豆腐とヨーグルトの酸辣湯

材料名	4人分	8人分	9人分
絹ごし豆腐	200g	400g	450g
わかめ(乾)	4g	8g	9g
はるさめ(乾)	20g	40g	45g
しょうが	10g	20g	20g
ごま油	小さじ2	大さじ1	大さじ1
水	600ml	1200ml	1300ml
鶏がらスープのもと	大さじ1	大さじ2	大さじ2
プレーンヨーグルト	150g	300g	330g
ラー油	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① はるさめはたっぷりの湯で3~4分茹で、水で洗って冷ましたら、食べやすい長さに切る。  
わかめはぬるま湯につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐は一口大に、しょうがは薄く皮をむいて千切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱してしょうがを炒め、水、鶏がらだし、はるさめ、わかめ、豆腐、ヨーグルトを加え、煮立ったら火を止める。
- ④ 器に盛り、お好みでラー油を垂らして完成。

#### 5、胚芽米ご飯

材料名	4人分	8人分	9人分
胚芽精米	240g	480g	540g
水	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① 米はさつととぎ、1.2倍量の水で普通に炊く。

#### 6、うぐいす餅

材料名	4人分	8人分	9人分
白玉粉	35g	70g	75g
水	65ml	130ml	140ml
砂糖	25g	50g	60g
こしあん	80g	160g	180g
青きなこ	大さじ2	大さじ3	大さじ4

#### <作り方>

- ① あんこは1つ20gずつになるように人数分丸めておく。
- ② 白玉粉を耐熱容器に入れ、水を少しずつ加える。  
よく混ぜたら砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをしたら電子レンジ500Wで2分加熱する。  
取り出し、ヘラで全体をよく練る。この作業を2~3回繰り返す。
- ④ 生地にねばりと透明感が出てきたら、まな板などにきなこをふるい、その上に生地をのせる。人数分に等分し、①のあんこを包む。  
うぐいすの形になるように成形して完成。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンB6 mg	パントテン酸 mg
長芋の豚肉巻き	230	12.5	13.4	9.9	0.8	0.8	44	21	0.43	0.12	4	0.24	0.82
えのきのポン酢マヨネーズ和え	49	3.5	2.5	4.5	1.3	0.5	26	5	0.07	0.06	2	0.04	0.44
トマトとオクラのお浸し	19	0.9	0.1	4.2	1.7	0.3	26	32	0.04	0.03	9	0.06	0.19
豆腐とヨーグルトの酸辣湯	92	4.6	4.6	8.2	0.9	1.1	77	14	0.07	0.07	-	0.05	0.24
胚芽米ご飯	212	3.9	1.2	45.2	0.8	-	4	-	0.14	0.02	-	0.13	0.59
うぐいす餅	96	3.3	0.7	19.2	1.7	-	10	-	0.02	0.02	-	0.01	0.04
計	698	28.7	22.5	91.2	7.2	2.7	187	72	0.77	0.32	15	0.53	2.32