

食改リーダー研修

4月:生活習慣病予防

～春の食材で栄養たっぷりメニュー～

平成28年4月13日(水)

1. さわらの豆腐マヨネーズ焼き

材料名	4人分	8人分	9人分
さわら	4切れ(400g)	8切れ(800g)	9切れ(900g)
塩	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ1・1/2
酒	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/3
サラダ油	大さじ1	大さじ2	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3・1/3
絹ごし豆腐	60g	120g	140g
ピーマン	2個(60g)	4個(120g)	4個(120g)
長ねぎ	10g	20g	20g
いり白ごま	小さじ2	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2

<作り方>

- ① さわらは酒と塩を振り、15分程置いておく。汁気が出たらキッチンペーパー等で拭き取る。
- ② ピーマンはへたと種を除き5mm角に切り、ねぎは粗みじん切る。
- ③ 豆腐をなめらかになるまでよく練り、そこにマヨネーズ・白ごま・ピーマン・ねぎを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、さわらを並べて2～3分程焼く。やさしく裏返し、裏面も焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ③のソースをさわら全体に塗り、蓋をしてさらに1～2分程中火で蒸し焼きにする。

2. キャベツのカレー炒め

材料名	4人分	8人分	9人分
キャベツ	150g	300g	350g
にんじん	30g	60g	70g
しめじ	70g	140g	160g
顆粒コンソメ	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ1・1/2
カレー粉	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ1・1/2
オリーブオイル	小さじ2	大さじ1	大さじ1

<作り方>

- ① キャベツは食べやすい大きさにざく切りにし、にんじんは5cmくらいの長さの短冊切りにし、しめじは石づきを除いてほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、切った野菜を炒める。しんなりしてきたら、顆粒コンソメとカレー粉を加えてよく炒めて完成。

3. アスパラガスののり和え

材料名	4人分	8人分	9人分
アスパラガス	100g	200g	230g
焼きのり	1枚	2枚	2枚
しょうゆ	小さじ1	小さじ2	小さじ2・1/4
だし汁	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/4

<作り方>

- ① アスパラガスはさつと茹で、食べやすい長さの斜め切りにする。のりは細かくしておく。
- ② 切ったアスパラガスにしょうゆとだし汁を合わせ、さらにのりを加えてよく混ぜる。

4. たけのことわかめの味噌汁

材料名	4人分	8人分	9人分
たけのこ(水煮)	100g	200g	230g
じゃがいも	1個	2個	2個
カットわかめ	7g	14g	14g
だし汁	600ml	1200ml	1400ml
味噌	大さじ1・2/3	大さじ3・1/3	大さじ3・2/3

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、薄めのいちよう切りにして水にさらしておく。たけのこは食べやすい大きさに切る。わかめはぬるま湯につけて戻しておく。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、じゃがいもを加えてやわらかくなるまで煮る。たけのことわかめを加え、最後に味噌を溶き入れて完成。

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. いちご羊羹

材料名	4人分	8人分	9人分
こしあん	150g	350g	350g
いちご	4個	8個	9個
粉寒天	2g	4g	4g
水	150ml	300ml	300ml

<作り方>

- ① いちごは洗ってヘタを取り、適当な大きさに切る。
- ② 鍋にこしあん、水、粉寒天を入れて火にかける。よく混ぜながら、沸騰したら2分以上煮立たせる。
- ③ 水で濡らした流し缶に切ったいちごを並べ、②を静かに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。固まったら人数分に切り分けて完成。

※だし汁は水1500ml、昆布20g、かつお節20gでだしを取っておく。(各班)

	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
さわらの豆腐マヨネーズ焼き	260	21.3	17.4	2.0	0.6	0.8	40	18	0.12	0.36	11	0.45	1.24
キャベツのカレー炒め	35	1.0	2.2	4.0	1.7	0.2	20	53	0.05	0.04	17	0.06	0.27
アスパラガスののり和え	8	1.0	0.1	1.4	0.7	0.2	6	20	0.04	0.05	5	0.03	0.17
たけのことわかめの味噌汁	44	2.8	0.7	8.3	1.9	1.5	34	3	0.04	0.05	9	0.09	0.21
ご飯	212	3.9	1.2	45.2	0.8	-	4	-	0.14	0.02	-	0.13	0.59
いちご羊羹	89	1.9	0.2	20.1	1.5	0.1	8	-	0.02	0.02	11	0.03	0.11
計	648	31.9	21.8	81.0	7.2	2.8	112	94	0.41	0.54	53	0.79	2.59

食改リーダー研修

5月:食育

～脂質・カロリーカットの中華料理～

平成28年5月11日(水)

1. 豚こま肉の酢豚

材料名	4人分	8人分	9人分
豚肉(こま切れ)	300g	600g	670g
しょうゆ	小さじ3/4	小さじ1・1/2	小さじ1・1/2
酒	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
しょうが	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
片栗粉	大さじ2	大さじ4	大さじ4
にんじん	1/2本	1本	1本
ピーマン	2個	4個	4個
玉ねぎ	1/2個	1個	1個
サラダ油	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2
酒	大さじ1	大さじ2	大さじ2
砂糖	大さじ1	大さじ2	大さじ2
ケチャップ	大さじ2	大さじ4	大さじ4
酢	大さじ3	大さじ6	大さじ6
鶏がらだし	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
片栗粉	小さじ1	小さじ2	小さじ2

<作り方>

- ① にんじんは一口大の乱切りにしたら、耐熱容器に並べて600Wで2～3分、電子レンジで加熱する。つまようじがすっと通るくらいまでやわらかく加熱する。ピーマンはヘタと種を除き一口大に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 豚肉はAの下味をもみこみ15分くらい置き、食べやすい大きさに豚肉を丸め、ぎゅっと握って片栗粉をまわりにまぶす。
- ③ Bの調味料をすべて混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに大さじ1の油を熱し、にんじん・ピーマン・玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったらいったん皿に取り出しておく。
- ⑤ 同じフライパンに残りの分量の油を加え、丸めた豚肉を並べて焼く。焼き色がしっかりとつくまで動かさないようにする。焼き色がついたら裏返し、ふたをして5～6分弱火で火を通す。
- ⑥ 両面にしっかりと焼き色がついたら、余分な油をキッチンペーパーでふきとり、④の野菜と合わせたBのたれを入れる。全体にとろみがつくくらいに適宜片栗粉を加え、完成。

2. 小松菜と長芋のオイスター炒め

材料名	4人分	8人分	9人分
小松菜	1/2袋(100g)	1袋(200g)	1袋(200g)
長芋	150g	300g	300g
オイスターソース	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
酒	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2
みりん	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2
ごま油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1

<作り方>

- ① 長芋は厚さ5mm、長さ5cmの短冊切りにする。小松菜は茎と葉に分け、食べやすい長さにざく切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、長芋・小松菜の茎を入れてよく炒める。長芋が透き通ってきたら、小松菜の葉・オイスターソース・酒・みりんを加え、ふたをして中火で2分ほど蒸し焼きにする。

3. もやしときゅうりのおかか和え

材料名	4人分	8人分	9人分
もやし	1袋(200g)	2袋(400g)	2袋(400g)
きゅうり	1/2本	1本	1本
かつお節	1袋半	3袋(9g)	3袋(9g)
しょうゆ	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3

<作り方>

- ① もやしは沸騰した湯でさっと茹で、水気をよく切って冷ましておく。きゅうりは3mmくらいの薄さの半月切りにする。
- ② ボウルにもやし・きゅうり・かつお節・しょうゆを入れてよく混ぜ合わせて完成。

4. 中華風コーンクリームスープ

材料名	4人分	8人分	9人分
コーンクリーム(缶)	150g	300g	340g
水	450ml	900ml	1000ml
しいたけ	4枚	8枚	9枚
卵	1個	2個	2個
鶏がらだし	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
ごま油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
こしょう	適量	適量	適量
あさつき	4g	8g	9g

<作り方>

- ① しいたけは石づきを除いて薄切りにする。
- ② 鍋にコーンクリーム・水・しいたけを入れて火にかける。煮立ったら鶏がらだし・こしょうを加えて味を調える。
- ③ 卵を割りほぐし、沸騰しているところに回し入れる。仕上げにごま油を回し入れ、器に取り分けたら小口切りにしたあさつきを盛り付けて完成。

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、30分以上浸水する。
- ② 普通の水加減で炊飯する。

6. 杏仁豆腐

材料名	4人分	8人分	9人分
牛乳	300ml	600ml	600ml
コンデンスミルク	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
粉ゼラチン	5g(1袋)	10g(2袋)	10g(2袋)
水	40ml	80ml	80ml
アーモンドエッセンス	5滴ほど	10滴ほど	10滴ほど

<作り方>

- ① 分量の水に粉ゼラチンを振り入れ、よくかき混ぜたら10分ほどふやかす。ふやかしたら湯せんにかけてよく溶かす。
- ② ボウルに牛乳・コンデンスミルク・アーモンドエッセンスを入れてよく混ぜ合わせたら、①で溶かしたゼラチンを加えて泡立つくらいまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 深めの器に入れ、冷水等であら熱を取ったら冷蔵庫で冷やし固める。固まったらスプーンなどで人数分に取り分ける。

食改リーダー研修

6月:骨粗鬆症予防料理

～骨と筋肉を丈夫に保ちましょう～

平成28年6月8日(水)

1. 切り干し大根のチンジャオロースー

材料名	4人分	8人分	9人分
切り干し大根(乾)	80g	160g	180g
干しいたけ	4枚	8枚	9枚
豚もも肉(薄切り)	200g	400g	450g
塩・こしょう	少々	少々	少々
料理酒	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
片栗粉	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
ピーマン	3個	6個	7個
赤ピーマン	30g	60g	70g
長ねぎ	10g	20g	25g
にんにく	1かけ	2かけ	2かけ
サラダ油	大さじ1	大さじ2	大さじ2
オイスターソース	小さじ1	小さじ2	小さじ2・1/4
しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/4
こしょう	少々	少々	少々
ごま油	小さじ1	小さじ2	小さじ2

<作り方>

- ① 切り干し大根は軽く洗い、水に15分ほどつけたらよく水気を絞る。干しいたけは熱湯に浸し、15分ほど置いたら水気を絞る。軸を除いて薄切りにする。
- ② 豚肉は細く切り、Aをもみこむ。
- ③ ピーマンは細切り、ねぎとにんにくは千切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、②の豚肉を炒め、色が変わったらねぎ・にんにく・干しいたけを加え、全体が混ざったら切り干し大根・ピーマンを加えて炒め合わせる。
- ⑤ オイスターソース・しょうゆ・こしょうを加えて調味し、最後にごま油を回しいれてひと混ぜして完成。

2. にんじんのマリネ

材料名	4人分	8人分	9人分
にんじん	150g	300g	340g
しらす干し	20g	40g	45g
塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/4
酢	大さじ2・1/2	大さじ5	大さじ5
砂糖	小さじ1	小さじ2	小さじ2
しょうゆ	小さじ1	小さじ2	小さじ2
オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1

<作り方>

- ① にんじんは長さを半分～3等分したら、ピーラーで薄くスライスする。ボウルに入れて、塩を加えてよくもみこみ、水気が出たら絞る。
- ② 砂糖・しょうゆ・オリーブ油を混ぜ合わせ、①のボウルに加える。しらす干しも加えたら全体をよく混ぜて完成。

3. ほうれん草のクリームチーズ和え

材料名	4人分	8人分	9人分
ほうれん草	240g	480g	540g
クリームチーズ	60g	120g	135g
牛乳	大さじ1	大さじ2	大さじ2・1/4
砂糖	小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
しょうゆ	少々	小さじ1/4	小さじ1/4

<作り方>

- ① ほうれん草は熱湯で茹でて水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ② ボールにチーズを入れて練り、牛乳を加えてのばし、砂糖・しょうゆを加えて混ぜる。食べる直前にほうれん草を加えて和える。

4. かぶのみぞれ汁

材料名	4人分	8人分	9人分
かぶ	3個	6個	6個
かぶの葉	少量	少量	少量
油揚げ	3/4枚	1枚半	1枚半
水	600ml	1200ml	1400ml
昆布	5g	10g	10g
かつお節	5g	10g	10g
味噌	大さじ1・2/3	大さじ3・1/3	大さじ3・3/4

<作り方>

- ① 昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ② かぶは皮をむいてすりおろす。油揚げは食べやすい大きさに切る。かぶの葉は細かく刻む。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかける。煮立ったら油揚げを加え、さらにすりおろしたかぶを加える。ひと煮立ちしたら弱火にし味噌を溶き入れ、仕上げにかぶの葉を加えてさっと煮たら完成。

5. かぶの葉の混ぜご飯

材料名	4人分	8人分	9人分
胚芽精米	240g	480g	540g
かぶの葉	160g	320g	360g
ごま油	小さじ1	小さじ2	小さじ2
塩	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ3/4
白いりごま	大さじ1	大さじ2	大さじ2

<作り方>

- ① 米はさつとどぎ、普通に水加減をしたら30分以上浸水し、普通に炊く。
- ② かぶの葉は細かく刻む。フライパンにごま油を熱したら、かぶの葉を加えて炒める。しんなりしてきたら、ごまを加えてさらに炒め、最後に塩を加えて調味する。
- ③ 炊き上がったご飯に②を加えてよく混ぜる。

6. 抹茶ミルク寒天

材料名	4人分	8人分	9人分
粉寒天	2g(1/2袋)	4g(1袋)	4g(1袋)
牛乳	200ml	400ml	400ml
水	100ml	200ml	200ml
抹茶(粉末)	小さじ1(1g)	小さじ2(2g)	小さじ2(2g)
砂糖	15g	30g	30g
黒砂糖	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
水			
きな粉	適量	適量	適量

<作り方>

- ① 鍋に水・抹茶・粉寒天を振り入れ、火にかけてよくかき混ぜながら加熱する。沸騰したらさらに2分ほど加熱する。
- ② 砂糖を加え、よく溶かす。最後に牛乳を加えてさっと混ぜる。水で濡らした流し缶に注ぎ入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 黒砂糖と水を鍋で煮詰め、とろみが少しでてきたら火を止める。
- ④ 寒天が固まったら一口大の等分に切り分け、器に盛り付けたら③でつくった黒蜜ときな粉をかけて完成。

	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	ビタミンD μg	葉酸 μg
切り干し大根のチンジャオロースー	194	13.1	7.2	19.0	5.8	1.0	116	17	0.56	0.21	32	0.4	35
にんじんのマリネ	44	2.3	1.7	4.6	1.0	0.6	36	270	0.03	0.02	2	3.1	12
ほうれん草のクリームチーズ和え	73	2.6	5.3	3.9	1.7	0.1	44	249	0.07	0.16	21	-	128
かぶのみぞれ汁	42	2.5	1.8	4.5	1.1	1.1	41	6	0.03	0.04	10	-	33
かぶの葉の混ぜご飯	243	5.3	3.4	47.2	2.3	0.5	132	92	0.18	0.09	33	-	58
抹茶ミルク寒天	71	2.6	2.4	9.9	0.4	0.0	69	26	0.04	0.09	1	0.2	12
計	667	28.4	21.8	89.1	12.3	3.3	438	660	0.91	0.61	99	3.7	278

【MEMO】

食改リーダー研修

7月:生活習慣病予防(副支部長)

～認知症を防ぎましょう～

平成28年7月13日(水)

1. アボカドのカレー肉巻き

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
アボカド	1個半	2個	3個
豚肉 薄切り	180g	270g	360g(400g)
薄力粉	小さじ1・1/2	小さじ2	大さじ1
サラダ油	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ3
料理酒	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ3
カレー粉	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3

<作り方>

- ① アボカドは縦半分に包丁を入れ、種を除いたら皮をむいて縦4つにくし形切りにする。
- ② 豚肉をアボカドに巻き、薄力粉を全体に薄くまぶす。しょうゆ・料理酒・カレー粉を合せておく。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で焼く。転がしながら焼き色がつくまで焼いたら、合わせておいた調味料を加え、よく絡めたら完成。

2. 小松菜のナムル

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
小松菜	150g	230g	300g(340g)
鶏がらスープのもと	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
ごま油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
すりごま	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/3	小さじ1/3	小さじ1/2

<作り方>

- ① 小松菜をたっぷりの湯でさっと茹でる。茹でたら水にとり、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ② 鶏がらスープのもと・おろしにんにくを加え、よく混ぜたらごま油・すりごまを加えてさらに混ぜて完成。

3. にんじんとエリンギのきんぴら

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
にんじん	150g	220g	300g
エリンギ	40g	60g	80g
鷹の爪	1本	1本	1本
サラダ油	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2	小さじ2・1/4	大さじ1
みりん	小さじ1・1/2	小さじ2・1/4	大さじ1
酢	小さじ1・1/2	小さじ2・1/4	大さじ1

<作り方>

- ① にんじんは斜めに3mm厚さに切り、千切りにする。エリンギは細く割く。鷹の爪は小口切りにする。
- ② フライパンに油と鷹の爪を入れて熱し、香りが出てきたらにんじんを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ エリンギを加えて炒め、油が回ったらしょうゆ・みりん・酢を加えてさっと炒めて完成。

4. さば缶のあら汁風味噌汁

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
さば水煮缶詰	1缶(190g)	1・1/2缶	2缶
大根	80g	120g	160g(180g)
にんじん	40g	60g	80g(90g)
しょうが	5g	7g	10g
水	600ml	900ml	1200ml(1300ml)
昆布	5g	10g	10g
かつお節	5g	10g	10g
味噌	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

<作り方>

- ① 昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ② 大根とにんじんは薄めのいちよう切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③ 鍋にだし汁と大根・にんじんを入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったらさば水煮缶詰を汁ごと加え、さばを大きめに崩す。
- ⑤ 味噌を溶き入れて、仕上げにすりおろしたしょうがを加え、全体を軽く混ぜたら完成。

5. 胚芽米ご飯

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
胚芽精米	240g	360g	480g(540g)
水	適量	適量	適量

<作り方>

- ① 米をさっととぎ、普通の水加減で炊く。

6. ミルクショコラもち

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
牛乳	200ml	300ml	400ml
砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
片栗粉	大さじ2	大さじ3	大さじ4
ココアパウダー	適量	適量	適量

<作り方>

- ① 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れたらよく混ぜる。
- ② 弱火～中火にかけ、絶えず混ぜながら加熱する。固まってきたらさらに1～2分ほど混ぜ続け、少し透明感がでるまで練る。
- ③ 型に流し入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で固める。
- ④ 固まったら等分に切り分け、ココアパウダーをまんべんなくまぶして完成。

	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	葉酸 mg
アボカドのカレー肉巻き	201	10.9	15	4.9	2.5	1.0	9	5	0.46	0.19	7	0.29	41
小松菜のナムル	39	0.8	3.5	1.1	0.8	0.0	75	99	0.03	0.05	15	0.06	43
にんじんとエリンギのきんぴら	36	0.8	1.6	4.6	1.4	0.4	11	258	0.03	0.05	2	0.06	18
さば缶のあら汁風味噌汁	111	11.3	5.4	3.4	0.8	1.2	143	68	0.09	0.21	2	0.21	20
胚芽米ご飯	212	3.9	1.2	45.2	0.8	-	4	-	0.14	0.02	-	0.13	11
ミルクショコラもち	66	1.7	1.9	10.6	-	0.0	55	19	0.02	0.08	1	0.02	3
計	665	29.4	28.6	69.8	6.3	2.6	297	449	0.77	0.6	27	0.77	136

食改リーダー研修

9月:男性料理

～ボリュームたっぷり、ヘルシー料理～

平成28年9月14日(水)

1. 麻婆冬瓜

材料名	4人分	8人分	9人分			
冬瓜	400g	800g	900g			
豚ひき肉	100g	200g	230g			
しいたけ	4枚	8枚	9枚			
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			
サラダ油	大さじ1	大さじ2	大さじ2			
豆板醤	} A 小さじ0.5~1	} A 小さじ1~1.5	} A 小さじ1~1.5			
水				200ml	400ml	450ml
顆粒鶏がらだし				小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
みそ				小さじ2	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2
しょうゆ				小さじ1	小さじ2	小さじ2・1/4
酒				小さじ1	小さじ2	小さじ2・1/4
砂糖				小さじ1	小さじ2	小さじ2・1/4
片栗粉				大さじ1~2	大さじ3~4	大さじ3~4
ごま油	少々	少々	少々			

<作り方>

- ① 冬瓜は皮とわたを取り除き、2cm角に切る。しいたけは5mm角に切る。にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② 沸騰した湯に塩(分量外)を少々加え、冬瓜を加える。3~5分ほど茹で、少し硬めに仕上げる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。香りが出てきたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、冬瓜としいたけを加える。野菜に火が通ったら、Aの調味料を加える。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、水大さじ3~4で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。とろみがついたら仕上げにごま油を回し入れて完成。

2. じゃがいもとツナのお焼き

材料名	4人分	8人分	9人分
じゃがいも	250g	500g	500g
たまねぎ	40g	80g	80g
ツナ缶詰	30g	60g	60g
桜えび	小さじ2	大さじ1	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1・1/2	大さじ1	大さじ1
塩・こしょう	少々	少々	少々
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

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、4~6等分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。ツナ缶は軽く油を切る。
- ② 鍋にじゃがいもを入れ、かぶるくらいの水を入れる。やわらかくなるまで茹でたら、湯を捨て鍋を揺らしながら粉ふきいもにする。木べらでよくつぶし、たまねぎ・ツナ・桜えび・マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうを軽く振る。
- ③ あら熱が取れたら一人二つになるように等分し、ラップを使って小判型に成形したら周りに薄く小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し③を並べたら、両面にこんがり焼き色がつくまでじっくりと焼く。

3. ほうれん草のトマト和え

材料名	4人分	8人分	9人分
ほうれん草	1束	2束	2束
トマト	1個	2個	2個
酢	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
砂糖	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
片栗粉	小さじ2	大さじ1	大さじ1

4. もやしのみそスープ

材料名	4人分	8人分	9人分
もやし	200g	400g	450g
ごま油	大さじ1	大さじ2	大さじ2
水	600ml	1200ml	1300ml
顆粒中華だし	小さじ1	小さじ2	小さじ2
みそ	大さじ1・1/3	大さじ2・2/3	大さじ3
白いりごま	小さじ1	小さじ2	小さじ2

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

6. かぼちゃ春巻き

材料名	4人分	8人分	9人分
かぼちゃ	1/8個	1/4個	1/4個
砂糖	大さじ2	大さじ4	大さじ4
シナモン	適量	適量	適量
春巻きの皮	2枚	4枚	4枚半
バター	10g	20g	20g

<作り方>

- 鍋でたっぷりの湯を沸かし、ほうれん草を30秒ほどさっと茹でる。すぐに水に取り、水気をしっかりと絞る。3cmくらいの食べやすい長さに切る。トマトは1cm角に切る。
- 鍋に切ったトマト・酢・砂糖・塩を入れて弱火で煮る。5分程煮てトマトが崩れてきたら、水大さじ1で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ボウルにほうれん草と②を入れて混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やしておく。

<作り方>

- 鍋にごま油を熱し、もやしを入れてさっと炒める。
- 全体的に油がなじんだら、水・顆粒中華だしを加えて煮立たせる。煮立ったら弱火にし、みそを溶き入れる。
- 器に盛ったら、白いりごまを加えて完成。

<作り方>

- 米をさっととぎ、普通の水加減で炊飯する。

<作り方>

- かぼちゃは種と皮を除き、一口大に切ったら電子レンジで3~4分加熱する。
- ボウルに加熱したかぼちゃ・砂糖・シナモンを入れ、つぶしながらなめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- 春巻きの皮を半分に切り、②を人数分に分けたら春巻きの皮に細長くのせ、周りに水を塗りくると巻いていく。巻き終わりにも水を塗る。
- 巻き終わりが下になるようにフライパンに並べ、バターを入れたら焦げないように弱火~中火で焼き色がつくまで焼く。

食改リーダー研修

10月:乳製品利用料理

～カルシウムを効率よくとりましょう～

平成28年10月12日(水)

<作り方>

1. 鮭とチーズのコロッケ(付け合せ)

材料名	4人分	8人分	9人分
じゃがいも	5個	10個	10個
牛乳	200ml	400ml	400ml
甘塩鮭	1切れ(75g)	2切れ	2切れ
クリームチーズ	80g	160g	160g
塩	少々	小さじ1/6	小さじ1/6
白こしょう	少々	少々	少々
薄力粉	大さじ2	大さじ4	大さじ4
卵	1/2個	1個	1個
パン粉	30g	60g	60g
揚げ油	適量	適量	適量
サニーレタス	200g	400g	450g
ミニトマト	8個	16個	18個
しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2
酢	大さじ1・1/2	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
みりん	大さじ1・1/2	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
にんにく	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ1/2
白いりごま	小さじ1	小さじ2	小さじ2

- ① じゃがいもは皮をむいて4～6等分して鍋に入れる。
牛乳を加え、ふたをして火にかける。ふつつつしてきたらふたをずらし、中火で15分ほど煮る。竹串がすっと通るくらいやわらかくなったら火を止め、マッシャーなどでつぶす。ゆるければもう一度火にかけ軽く水分を飛ばして、塩・こしょうを加えて混ぜておく。
- ② 甘塩鮭をラップで包み、電子レンジ500Wで3分程度加熱する。あら熱が取れたら皮・骨を除いてほぐす。①でつぶしたじゃがいもに加えて混ぜ合わせ、1人2個になるように等分にする。
- ③ クリームチーズも同じく等分にしたら、②で包んで俵型に成形する。
- ④ 薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、約170℃に熱した油で2～3分、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ サニーレタスはよく洗って手でちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- ⑥ Aのごま以外の調味料を合わせ、少し温めて砂糖を溶かす。砂糖が溶けたらごまを加える。
- ⑦ コロッケと野菜を器に盛り、⑥のドレッシングを一人大さじ1杯程度回しかけて完成。

2. さけるチーズとポテトのサラダ

材料名	4人分	8人分	9人分
じゃがいも	2個	4個	4個
にんじん	30g	60g	70g
さやいんげん	30g	60g	70g
さけるチーズ	2本	4本	4本
サラダ油	大さじ2	大さじ4	大さじ4
レモン汁	1/2個分	1個分	1個分
柚子こしょう	小さじ1/2～1	小さじ1～2	小さじ1～2
塩	少々	少々	少々

<作り方>

- ① じゃがいも・にんじんは千切り、さやいんげんは斜め切りにする。沸騰した湯にすべて入れ、数分茹でてざるにあげる。さっと冷水で冷やし、水気を切っておく。
- ② さけるチーズは細くさいしておく。
- ③ ボウルにサラダ油・レモン汁・柚子こしょう・塩を入れてよく混ぜる。
- ④ ③に茹でたじゃがいも・にんじん・さやいんげん、チーズを加えてよく和え、器に盛る。

3. きのこと小松菜の味噌汁

材料名	4人分	8人分	9人分
しめじ	1/2パック(50g)	1パック(100g)	1パック
まいたけ	1パック(100g)	2パック	2パック
小松菜	100g	200g	230g
木綿豆腐	1/4丁	1/2丁	1/2丁
味噌	大さじ1・2/3	大さじ3・1/3	大さじ3・3/4
水	600ml	1200ml	1400ml
かつお節	5g	10g	10g
昆布	5g	10g	10g

<作り方>

- ① かつお節と昆布でだし汁を作っておく。
- ② しめじとまいたけは石づきを除いて食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③ 小松菜は根を落とし、5cmくらいの長さに切る。
豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にだし汁を煮立たせ、しめじ・まいたけを加える。
きのこに火が通ったら、豆腐を加えて味噌を溶かし入れる。
- ⑤ 最後に小松菜を加え、軽く混ぜて小松菜がしんなりしたら完成。

4. ご飯

材料名	4人分	8人分	9人分
胚芽精米	200g	400g	450g
水	適量	適量	適量

<作り方>

- ① 米をさっととぎ、普通の水加減で炊飯する。

5. りんごの寒天ゼリー

材料名	4人分	8人分	9人分
りんご	1/2個	1個	1個
水	500ml	1000ml	1000ml
レモン汁	1/2個分	1個分	1個分
砂糖	大さじ2	大さじ4	大さじ4
粉寒天	1/2袋	1袋	1袋

<作り方>

- ① りんごは皮をむいていちょう切りにする。鍋にりんごと水を加え、やわらかくなるまで煮る。火を止めたらレモン汁を半分加える。
- ② ①の鍋から煮汁を500ml取り出し、別の鍋に入れて砂糖・粉寒天を加え、木べらでよく混ぜながら沸騰させる。沸騰したらさらに2~3分加熱する。
- ③ 寒天が完全に溶けたら、軽く水気を切った①のりんごを加え、残りのレモン汁を加えて軽く混ぜたら流し缶に入れて冷やし固める。固まったら人数分に等分して完成。

	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D μg	ビタミンB6 mg
鮭とチーズのコロッケ(付け合せ)	373	12.5	19.2	34.9	3.1	1.4	127	176	0.24	0.29	57	4.7	0.45
さけるチーズとポテトのサラダ	149	3.9	9.4	12.2	1.2	0.4	87	88	0.05	0.08	24	-	0.13
きのこと小松菜の味噌汁	38	3.7	1.7	3.8	2.2	0.9	74	65	0.11	0.19	11	1.2	0.08
ご飯	177	3.3	1.0	37.7	0.7	-	4	-	0.12	0.02	-	-	0.11
りんごの寒天ゼリー	31	0.1	-	8.2	0.4	-	1	1	0.01	-	1	-	0.01
計	768	23.5	31.3	96.8	7.6	2.7	293	330	0.53	0.58	93	5.9	0.78

食改リーダー研修

11月:食育～夏の疲れを取り、冬の準備をしましょう～

平成28年11月9日(水)

1. れんこんのつくね丼 半熟卵のせ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
れんこん	200g	300g	400g(450g)
鶏ひき肉	240g	360g	480g(540g)
卵	1個	1個半	2個
しょうが	1かけ	2かけ	3かけ
片栗粉	大さじ1～2	大さじ1.5～3	大さじ2～3
塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
サラダ油	大さじ1	大さじ1.1/2	大さじ2
砂糖	大さじ1.1/2	大さじ2強	大さじ3
酒	大さじ2	大さじ3	大さじ4
しょうゆ	大さじ1.1/3	大さじ2	大さじ2.2/3
酢	大さじ1	大さじ1.1/2	大さじ2
片栗粉(たれ用)	小さじ1	小さじ1.1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ1.1/2	小さじ2
卵(半熟卵用)	2個	3個	4(5)個
胚芽精米	240g	360g	480g(540g)
刻みのり	適量	適量	適量
大葉	4枚	6枚	8枚(9枚)
白いりごま	適量	適量	適量

<作り方>

- ① れんこんは粗みじん切りにし、しょうがはみじん切りにする。大葉はさっと洗って水気を拭いたら千切りにする。
- ② 鶏ひき肉にAを加えてよく混ぜ、粘り気が出てきたられんこんを加えてさらによく混ぜる。1人3～4個になるように等分し、小判型に成形する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を両面にこんがり焼き色がつくまで焼いたら、ふたをして弱火で5分程蒸し焼きにする。火が通ったら、火を止めておく。
- ④ Bの調味料をよく混ぜておき、③に加える。弱火～中火にし、たれがひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、刻みのり・千切りにした大葉を散らす。焼いたつくねをのせ、縦半分に切った半熟卵を真ん中にのせたら最後に白ごまをふり完成。

★ 半熟卵の作り方

- ① 卵を常温に戻す。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、卵をお玉などで静かに入れる。
- ③ 6分30秒茹でたら湯から取り出し、冷水ですばやく冷やす。
- ④ 卵が冷えたら、水を張ったボウルの中で殻をむく。

2. なすと桜えびのガーリック炒め

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
なす	2本	3本	4本(5本)
桜えび(乾)	大さじ1	大さじ1.1/2	大さじ2
にんにく	1片	1片	2片
オリーブオイル	大さじ1	大さじ1	大さじ2
塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
こしょう	適量	適量	適量

<作り方>

- ① なすは1cmくらいの輪切りにし、にんにくは薄くスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイルと切ったにんにくを入れて熱し、香りが出てきたらなすを加える。
- ③ なすがやわらかくなってきたら桜えびを加えてさらに炒める。最後に塩・こしょうを加えて味を整えて完成。

3. 柿と水菜のヨーグルトサラダ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
柿	1/2個	1個	1個
水菜	120g	180g	240g(270g)
プレーンヨーグルト	大さじ2	大さじ3	大さじ4
マヨネーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
塩コショウ	少々	少々	少々

<作り方>

- ① 柿は太めの千切りにし、水菜は3~4cmの長さに切る。
- ② ヨーグルトとマヨネーズをよく混ぜておき、切った柿・水菜とよく和える。最後に塩コショウで味を整えて完成。

4. 根菜ときのこの味噌汁

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
だいこん	120g	180g	240g(270g)
にんじん	40g	60g	80g(90g)
えのき	100g	150g	200g
味噌	大さじ1・2/3	大さじ2・1/2	大さじ3・1/3
水	600ml	900ml	1200ml(1300ml)
昆布	5g	5g	10g
かつお節	5g	5g	10g

<作り方>

- ① 昆布とかつお節でだし汁を作っておく。
- ② だいこん・にんじんは薄めのいちょう切りにする。えのきは石づきを落とし、半分の長さに切る。
- ③ 鍋でだし汁を煮立たせ、切っただいこん・にんじん・えのきを加えて、野菜がやわらかくなるまで加熱する。
- ④ 最後に味噌を溶き入れて完成。

5. 梨とレーズンのコンポート

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
梨	1個	1個半	2個
レーズン(干しぶどう)	大さじ2	大さじ3	大さじ4
水	150ml	200ml	250ml
はちみつ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
レモン汁	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

<作り方>

- ① 梨は皮と芯を除き、食べやすい一口大に切る。
- ② 鍋にすべてを入れ、落とし蓋をして中火にかける。焦げないように火加減に注意しながら、15分ほど煮る。
- ③ 梨が透き通り、水分が半分くらいになるまで煮たら火からおろしてあら熱をとる。汁ごと冷蔵庫で冷やして完成。

	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	鉄 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
れんこんのつくね丼 半熟卵のせ	467	22.6	13.2	60.3	2.0	1.5	44	2.3	90	0.27	0.33	24	41
なすと桜えびのガーリック炒め	42	1.3	3.1	2.3	1.0	0.3	33	0.1	3	0.02	0.02	2	17
柿と水菜のヨーグルトサラダ	44	1.1	2.5	4.9	1.2	0.1	74	0.6	43	0.03	0.06	30	46
根菜ときのこの味噌汁	32	2.3	0.6	6.1	2.1	1.1	23	0.7	68	0.09	0.07	3	38
梨とレーズンのコンポート	51	0.3	-	13.6	0.5	-	5	0.1	-	0.02	-	3	4
計	636	27.6	19.4	87.2	6.8	3.0	179	3.8	204	0.43	0.48	62	146

食改リーダー研修

12月:生活習慣病予防～おせち料理～

平成28年12月14日(水)

1. ぶりのお雑煮

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)			
切り餅	4個	6個	8個(9個)			
ぶりの切り身	2切れ	3切れ	4切れ(5切れ)			
かまぼこ	40g	60g	80g(90g)			
里芋	200g	300g	400g(450g)			
にんじん	60g	90g	120g			
水菜	1/2束	1束	1束			
砂糖	} A 小さじ1/2	} 小さじ2/3	} 小さじ1			
塩				小さじ1/3	小さじ3/4	小さじ2/3
しょうゆ				大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2(大さじ2・1/4)
水	600ml	900ml	1200ml(1400ml)			
かつお節	} 5g	} 10g	} 10g			
昆布				5g	10g	10g

<作り方>

- ① 水・かつお節・昆布でだしをとっておく。
- ② 切り餅は、フライパンに並べて中火で焼く。焼き目がついたら裏返して同様に焼く。
- ③ ぶりは皮を除き、1切れを2つに削ぎ切りにする。かまぼこは、1人2枚になるように薄く切る。里芋は皮をむき、2～3mmの輪切りにする。にんじんは皮をむき、薄めの輪切りにする。水菜は根元を落とし、5cmくらいの長さに切る。
- ④ 鍋に①のだし汁・里芋・にんじんを入れ中火にかける。里芋とにんじんに火が通ったら、ぶり・かまぼこを入れ、アクを取り除きながら加熱する。
- ⑤ Aの調味料を加え、全体になじんだら火を止める。器に焼いた餅・水菜を入れたら、汁の具を盛り付け、最後に汁をそそいで完成。

2. ポリュームたっぷり松風焼き

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)			
鶏もも肉	1/2枚	1枚	1枚			
鶏ひき肉	100g	200g	200g			
卵黄	} A 1/2個分	} 1個分	} 1個分			
卵白				1/4個分	1/2個分	1/2個分
しょうゆ				小さじ3/4	大さじ1/2	大さじ1/2
砂糖	小さじ3/4	大さじ1/2	大さじ1/2			
粉山椒	少々	少々	少々			
しょうがすりおろし	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2			
酒	100ml	150ml	150ml			
しょうゆ	} B 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
砂糖				小さじ3/4	小さじ1	大さじ1/2
粉山椒	少々	少々	少々			
サラダ油	小さじ2	大さじ1	大さじ1			

<作り方>

- ① 鶏もも肉は皮を下にし、厚い部分に切り込みを入れて左右に観音開きにし、厚さを均一にする。
- ② ボウルに鶏ひき肉とAを入れて合わせ、粘りが出るまでよく混ぜる。①で切った鶏肉の上にのせて平らにならす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の皮側を下にして入れ、弱火で10分程度焼く。こんがり焼き目がついたら上下を返す。10分程度焼いたら、再び上下を返し、皮がパリッとするまで焼く。
- ④ 焼けたら皿などに取り出しておき、同じフライパンにBの調味料を入れて火にかける。少しとろみがついたら鶏肉をフライパンに戻し、スプーンなどでたれをかけながら煮詰める。
- ⑤ 取り出し、冷ましたら粉山椒を少々振り、一口大に切る。

3. ガーリックシュリンプ

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
えび(無頭・殻付き)	4尾	6尾	8尾(9尾)
にんにく	1/2かけ	1かけ	1かけ
塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
黒こしょう	少々	少々	少々
白ワイン	小さじ2	小さじ2	大さじ1
パセリ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
オリーブ油	小さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2

<作り方>

- ① えびは背ワタを除き、尾の下処理をする。キッチンペーパーなどで水気を取る。
- ② にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくとえびを入れて1分ほど炒める。
- ④ えびの色が変わったらAを振り入れ、さっと炒めて水分をとばす。最後にパセリを振って完成。

4. クリームチーズ黒豆

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
黒豆(甘煮)	60g	80g	120g(140g)
クリームチーズ	40g	60g	80g(90g)
シナモンパウダー	少々	少々	少々

<作り方>

- ① クリームチーズは室温に戻して柔らかくしたらヘラなどでペースト状によく練る。
- ② 黒豆は汁気を切ってキッチンペーパーなどで水気を取ったら①に加えて混ぜる。
- ③ 器に盛ったらシナモンを少々振って完成。

5. 大根とりんごのなます

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
りんご	80g	120g	160g
大根	100g	150g	200g
塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
酢	50ml	80ml	100ml
砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
塩	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2

<作り方>

- ① 小鍋にAの調味料を入れて火にかける。よく混ぜたら、ひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ② 大根は皮をむき、薄めのちょう切りにする。塩を振り、よく混ぜ合わせたら少し置いておく。水分が出てきたらぎゅっと絞っておく。
- ③ りんごはよく洗い、芯のみ取り除いて皮ごと薄いちょう切りにする。
- ④ ①の合わせ調味料が冷めたら、大根とりんごを入れて全体をよく和えて完成。

6. たたきごぼう

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
ごぼう	1本	1本半	2本
薄口しょうゆ	小さじ1・1/4	小さじ2	小さじ2・1/2
白すりごま	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

<作り方>

- ① ごぼうはよくこすり洗いし、4~5cm長さに切る。太い部分は縦に2つか4つに切る。切ったら水にさらす。
- ② 鍋にたっぷりの水とごぼうを入れて火にかけ、沸騰してから4~5分ゆでる。(お好みの硬さになるまでゆでる)
- ③ ゆであがったら、蓋を少しずらしてお湯を捨て、薄口しょうゆとすりごまを加えてよく和えて完成。

7. 栗とさつまいものミルクきんとん

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
さつまいも	100g	150g	200g(230g)
栗の甘露煮	30g	45g	60g(70g)
甘露煮のシロップ	20ml	30ml	40ml
牛乳	30ml	50ml	60ml
バター	5g	10g	10g

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、1cmくらいの厚さに切る。水に10分ほどさらしたら水を捨て、ふんわりとラップをして電子レンジ500Wで4～5分加熱する。
- ② さつまいもをフォークなどでつぶし、鍋に入れたらシロップ・牛乳を加え、弱火で絶えず混ぜながら練り上げる。仕上げにバターを加えて混ぜる。
- ③ 最後に栗を入れ、軽く混ぜ合わせたら完成。

8. 中華風筑前煮

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
こんにゃく	100g	150g	200g
大根	80g	120g	160g(180g)
れんこん	80g	120g	160g(180g)
にんじん	80g	120g	160g(180g)
しいたけ(生)	4枚	6枚	8枚(9枚)
ごま油	小さじ2	大さじ1	大さじ1
水	200ml	300ml	350ml
酒	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
オイスターソース	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
みりん	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3

<作り方>

- ① こんにゃくは、5mm程度の厚さに切り、中央に切り込みを入れて手綱こんにゃくにする。熱湯でさっと下茹でする。
- ② 大根は薄めの半月切り(いちょう切り)にする。れんこんは皮をむき、1cmくらいの幅に切ったら飾り切り(花切り)にし、酢水にさらしておく。にんじんは皮をむいて梅型で抜き、飾り切りをする。しいたけは石づきを除いて汚れをさっとふき取る。軸と笠に分け、軸は縦に細く裂き、笠は2つに削ぎ切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、大根・れんこん・にんじん・しいたけを入れてよく炒める。こんにゃくも入れたら、Aの調味料を加えて落とし蓋をし、中火で3分ほど煮る。
- ④ さらにBの調味料を加えたら5分ほど煮る。やわらかく、味が染み込んだら完成。

9. 豆乳しょうがプリン

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
水	100ml	150ml	200ml
粉寒天	2g	3g	4g(1袋)
しょうがすりおろし	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
調整豆乳	150ml	230ml	300ml
はちみつ	小さじ4	小さじ6	小さじ8(小さじ9)
きなこ	小さじ4	小さじ6	小さじ8(小さじ9)

<作り方>

- ① 鍋に水・粉寒天・しょうがすりおろしを入れてよく混ぜる。中火にかけ、沸騰したらさらに2分ほど加熱する。絶えずかきまぜながら、加熱する。
- ② 火を止め、豆乳を加えたらよく混ぜ合わせる。容器に流し入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 固まったら、食べやすい大きさに小皿に盛り、はちみつ・きなこを一人小さじ1ずつかけて完成。

食改リーダー研修

1月:男性&高齢者向け料理

～簡単！満足！ヘルシーメニュー～

平成29年1月11日(水)

1. 里芋のクリームシチュー

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
里芋	200g(2~3個)	300g	400(450)g
鶏もも肉	200g	300g	400(450)g
にんじん	1/2本	3/4本	1本
ブロッコリー	1/2株	3/4株	1株
サラダ油	大さじ1	大さじ2	大さじ2
塩コショウ	少々	少々	少々
水	400ml	500ml	600(650)ml
固形コンソメ	1個	1個半	2個
牛乳	200ml	300ml	400(450)ml
生クリーム	40ml	60ml	80(90)ml

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。にんじんは薄めの半月切り、ブロッコリーは小房に切り分ける。里芋は皮をむいてすりおろす。
- ② ブロッコリーは、たっぷりの湯でさっと茹でておく。
- ③ 鍋でサラダ油を熱し、鶏肉・にんじんを入れて炒める。鶏肉の色が変わってきたら、塩コショウを振ってさらに炒める。
- ④ そこに水・固形コンソメを加え、弱火～中火で野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ すりおろした里芋・牛乳・生クリームを加え、煮立たせないようにとろみがつくまで弱火で煮込む。
- ⑥ 最後に、茹でたブロッコリーを加え全体を軽く混ぜて完成。

2. ほうれん草とツナのマヨネーズ和え

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ほうれん草	200g	300g	400g
ツナ缶	80g	120g	160g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2・1/2	大さじ1・1/4	大さじ1・2/3
マヨネーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
黒こしょう	適量	適量	適量

<作り方>

- ① ほうれん草はよく洗い、熱湯でさっと茹でる。茹でたらすぐに冷水にとり、水気を絞って一口大に切る。
- ② ボウルにほうれん草・ツナを入れてよく混ぜたら、めんつゆ・マヨネーズ・黒こしょうを加えて全体を和えたら完成。

3. もやしときくらげのナムル

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
もやし	200g	300g	400g
きくらげ(乾)	6g	9g	12g
長ねぎ	10g	15g	20g
すり白ごま	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

<作り方>

- ① きくらげはぬるま湯で戻し、さっと湯通しして冷水にとり、水気を絞って干切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
- ② もやしは熱湯でさっと1分くらい茹で、ざるにあげてあら熱をとっておく。
- ③ Aの調味料をよく混ぜておく。ボウルにもやし・きくらげ・長ねぎを入れ、混ぜ合わせたAを加えてよく和える。

4. ご飯

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
胚芽精米	280g	420g	560g(630g)
水	適量	適量	適量

<作り方>

- ① 30分以上浸水したら、普通の水加減で炊飯をする。

5. みかんの寒天よせ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
みかん(缶詰)	200g	400g	400g
粉寒天	2g(1/2袋)	4g(1袋)	4g(1袋)
水	} 合わせて 200ml	400ml	400ml
シロップ			
砂糖	大さじ1	大さじ2	大さじ2

<作り方>

- ① みかんとシロップを分ける。流し缶は水でぬらしておく。
- ② ①のシロップと水を合わせて400mlにし、鍋に入れる。そこに粉寒天を振り入れてよく混ぜ、火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、そのままさらに2分ほど加熱し、砂糖を加える。砂糖が完全に溶けたら火を止め、みかんを加えて混ぜる。
- ④ 容器に流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、固まったら人数分に切り分ける。

	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C mg	葉酸 μg
里芋のクリームシチュー	251	12.1	16.7	12.5	2.7	0.7	83	197	0.15	37	80
ほうれん草とツナのマヨネーズ和え	88	4.8	6.8	2.5	1.4	0.6	27	178	0.06	18	106
もやしときくらげのナムル	33	1.2	2.2	3	1.8	0.8	24	-	0.03	4	25
ご飯	248	4.6	1.4	52.7	0.9	-	5	-	0.16	-	13
みかんの寒天よせ	39	0.2	-	9.6	0.1	-	3	9	0.02	7	6
計	659	22.9	27.1	80.3	6.9	2.1	142	384	0.42	66	230

食改リーダー研修
2月:生活習慣病予防料理
～免疫力を高める食事～

平成29年2月8日(水)

1. 野菜たっぷりジューシー餃子

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
豚ひき肉	200g	300g	400g(450g)
白菜	200g	300g	400g(450g)
にら	30g	50g	60g(70g)
しいたけ	2個	3個	4個
塩	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
にんにく	1片	1片	1.5片
しょうが	1片	1.5片	2片
こしょう	適量	適量	適量
鶏がらだし	} A 小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2(小さじ2強)
しょうゆ			
片栗粉	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
餃子の皮	20枚	30枚	40枚(45枚)
サラダ油(焼き用)	大さじ1	大さじ2	大さじ2
ごま油(仕上げ用)	小さじ1	小さじ2	小さじ2
水	適量	適量	適量

<作り方>

- ① 白菜はあらみじん切りにし、にら・しいたけは細かくみじん切りにする。ボウルに合わせ、塩をふって少し置いておく。水分が出てきたらよく絞って水気を切る。
- ② にんにく・しょうがをすりおろし、Aの調味料とともに①のボウルに加える。豚ひき肉も加えてよくこねる。全体が白っぽくなったら、あんの完成。
- ③ 餃子の皮の数分にあんを分け、水を適宜つけながら包んでいく。あらかじめ片栗粉を敷いたトレーなどにくっつかないように並べておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、余分についた片栗粉を落としながら餃子を並べ、中火で軽く焼き目がつくまで焼く。焼き目がついたら、餃子の1/3程度の高さまで水を加え、ふたをして強火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 水分が少なくなってきたらふたをあけ、中火にする。仕上げにごま油を回しかけ、全体がパリッとしたら完成。お好みでしょうゆ・酢・ラー油を合わせて付けダレを作る。

2. 春菊とえのきの和え物

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
春菊	1袋(200g)	1袋半(300g)	2袋(400g)
えのき	1袋(100g)	1袋半(150g)	2袋(200g)
すり白ごま	大さじ2	大さじ3	大さじ4
酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
かつお節	小分け1袋	小分け1袋半	6g(小分け2袋)

<作り方>

- ① 春菊は切らずによく洗う。えのきは石づきを除いて長さを半分に切る。
- ② フライパンにすりごまを入れ、弱火で香りが出るまで煎る。そこに酒・みりん・しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。ボウルに移しておく。
- ③ 沸騰した湯で、春菊とえのきをさっと茹でる。春菊は水にさらして水気をよく絞り、春菊は一口大に切る。
- ④ ②で作った調味液に春菊・えのき・かつお節を入れ、手でよく和えて完成。

3. ご飯

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
胚芽精米	200g	300g	400g(450g)
水	適量	適量	適量

<作り方>

- ① 30分以上浸水したら、普通の水加減で炊飯をする。

4. 栄養満点野菜スープ

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
牛薄切り肉	100g	150g	200g(230g)
にんじん	60g	90g	120g(140g)
キャベツ	100g	150g	200g(230g)
じゃが芋	100g	150g	200g(230g)
玉ねぎ	60g	90g	120g(140g)
水	800ml	1200ml	1600ml(1800ml)
固形コンソメ	1個	1個半	2個
カットトマト缶	100g	150g	200g(230g)
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

<作り方>

- ① 牛肉は3cm幅に切る。にんじんは5mm角の千切りに、キャベツは1cm幅の細切りにする。じゃが芋は1cm角の細切りにし、水にさっとさらす。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水・固形コンソメを入れて火にかける。沸騰したら牛肉を加え、アクを取り除きながら再び沸騰するまで加熱する。そこににんじん・玉ねぎ・トマト缶を加えてふたをし、弱火で15分程煮る。
- ③ キャベツ・じゃが芋を加える。じゃが芋がやわらかくなったら塩・こしょうで味をととのえて完成。

5. かぼちゃのミルクようかん

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
かぼちゃ	100g	150g	200g
水	100ml	150ml	200ml
砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
粉寒天	2g(1/2袋)	3g	4g(1袋)
牛乳	100ml	150ml	200ml

<作り方>

- ① かぼちゃは種を除き、一口大に切る。たっぷりの湯でやわらかくなるまで茹でる。かぼちゃがやわらかくなったら、熱いうちに皮ごとよくつぶしておく。
- ② 小鍋に水と粉寒天を振り入れ、中火にかける。沸騰したらさらに2分ほど加熱して寒天を完全に溶かす。砂糖を加え、さらに1分ほど加熱したら火を止める。そこに①のかぼちゃ・牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③ 水で軽く濡らした流し缶に流し入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。固まったら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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンB6 mg	葉酸 μg
野菜たっぷりジューシー餃子	269	14.1	12.2	23.7	2.1	1.4	37	32	0.37	0.17	13	0.29	49
春菊とえのきの和え物	60	3.2	2.7	7.6	3.2	0.3	114	190	0.13	0.13	10	0.13	121
栄養満点野菜スープ	97	6.2	3.6	10.1	1.7	0.8	22	116	0.08	0.09	24	0.24	37
ご飯	177	3.3	1.0	37.7	0.7	-	4	-	0.12	0.02	-	0.11	9
かぼちゃのミルクようかん	57	1.3	1.1	10.9	0.9	0.0	32	93	0.03	0.06	11	0.07	12
計	660	28.1	20.6	90.0	8.6	2.5	209	431	0.73	0.47	58	0.84	228

食改リーダー研修
3月:生活習慣病予防料理
～旬の食材でカラフル行事食～

1. お花の太巻き

材料名	4人分(2本分)	6人分(3本分)	8(9)人分
ご飯	600g	900g	1200g
鮭フレーク	40g	60g	80g
白いりごま	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
海苔	7枚	10.5枚	14枚
卵	1個	2個	2個
砂糖	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
片栗粉	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1	小さじ2	小さじ2

2. トマトとカリフラワーの豚肉炒め

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
豚こま肉	240g	360g	480(540)g
カリフラワー	1/2房	1房	1房
トマト	1個	1個半	2個
にんにく	1/2片	1片	1片
オリーブ油	小さじ2	大さじ1	大さじ1
料理酒	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ3
水	80ml	100ml	120ml
塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
こしょう	少々	少々	少々
しょうゆ	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ1	小さじ1/2	小さじ2

平成29年3月8日(水)

<作り方>

- ① ご飯の半量と鮭フレークをよく混ぜ、20等分にする。
- ② 海苔14枚のうち10枚を半分に切る。
巻きすに半分に切った海苔1枚をのせ、その上に①で20等分にしたご飯の一つ分を広げてのせ、巻きすでギュッと巻く。
これを20本分繰り返す。
- ③ 卵・砂糖・しょうゆ・酒・片栗粉を合わせてよくかき混ぜる。
フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵液の半分を入れる。
フライパンを傾けて均等に広げ、奥から手前に巻いていく。
焼けた卵を奥にずらし、残りの卵液を入れ、焦げないように注意しながら巻く。焼きあがったら太さを4等分にする。
- ④ 巻きすに②ののり巻きを3本のせ、その上に③の玉子焼きをのせ、その上に②ののり巻きを2本のせる。巻きすを巻き、花を形作る。
- ⑤ 残りのご飯に白いりごまをよく混ぜ、4等分にする。
- ⑥ 巻きすに海苔をのせ、その上に⑤で4等分にしたご飯の一つ分を広げてのせる。奥を1cm位あけて広げる。
④で形作った花をのせ、手前からゆっくりと崩れないように巻く。

<作り方>

- ① カリフラワーは小房に分ける。トマトは6～8等分のくし形に切る。
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中火で熱し、香りが出てきたら豚肉・カリフラワーを加えて炒める。肉の色が変わったら、料理酒・水を加えてふたをし、弱火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ③ カリフラワーがやわらかくなったらトマトを加える。
塩・こしょう・しょうゆ・砂糖を加え、全体をよく混ぜる。
水分が飛び、トマトが少し崩れたら完成。

3. セロリの塩昆布サラダ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
セロリ	2本	3本	4本
塩昆布	15g	23g	30g

<作り方>

- ① セロリは固い筋を取り除き、茎と葉を分ける。茎は斜め切り、葉は食べやすい大きさに切る。
- ② ビニール袋などに切ったセロリと塩昆布を入れ、空気をぬいて封をする。よくもみ、冷蔵庫で30分以上寝かせる。

4. あさりの春雨スープ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
春雨(乾燥)	30g	45g	60(70)g
小松菜	100g	150g	200g
あさり(殻付き)	100g	150g	200(230)g
料理酒	大さじ2	大さじ3	大さじ4
中華顆粒だし	小さじ1・1/3	小さじ2	小さじ2・2/3
水	600ml	900ml	1200(1350)ml
塩	少々	少々	小さじ1/6

<作り方>

- ① あさりは、50度くらいの湯に15分ほど浸して砂抜きをしておく。
- ② 春雨を、沸騰した湯でさっと茹でる。ザルにあげ食べやすい長さに切る。
- ③ 小松菜はよく洗い、沸騰した湯でさっと茹でたら水にとり、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ④ 砂抜きしたあさりと料理酒をフライパンに入れ、中火で酒蒸しにする。あさが完全に開いたら、水・中華顆粒だし・塩を入れて沸騰させる。
- ⑤ 沸騰したら、茹でた春雨・小松菜を加え、ひと煮立ちしたら完成。

5. いちごのクラフティ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
バター	少々	少々	少々
卵	1個	1個半	2個
砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
牛乳	150ml	230ml	300ml
バニラエッセンス	数滴	数滴	数滴
いちご	4粒	6粒	8(9)粒

<作り方>

- ① 卵・砂糖・牛乳・バニラエッセンスをボウルに入れてなめらかになるまでよくかき混ぜる。いちごはよく洗い、ヘタを取り除く。
- ② 耐熱容器にバターを薄く塗り、いちごを等間隔に並べる。①の卵液を静かに流し入れる。
- ③ 180度に余熱したオーブンで、約20分加熱する。竹串をさして、生地がくっつかなければ完成。

	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
お花の太巻き	315	9.4	4.8	57.0	2.6	0.4	36	102	0.16	0.17	7	83
トマトとカリフラワーの豚肉炒め	158	14.0	8.1	5.6	1.6	0.8	16	20	0.58	0.19	39	49
セロリの塩昆布サラダ	10	1.0	0.0	2.7	1.1	0.7	27	3	0.01	0.02	3	13
あさりの春雨スープ	43	1.2	0.1	7.5	0.8	0.6	52	65	0.02	0.05	10	29
いちごのクラフティ	66	2.8	2.7	7.6	0.2	0.1	50	33	0.03	0.11	9	21
計	592	28.4	15.7	80.4	6.3	2.6	181	223	0.80	0.54	68	195