

モデル献立普及教室

湖西市健康づくり食生活推進協議会

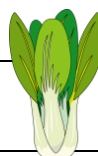


エビとれんこんの炒め焼き



材料（4人分） エビ 300g れんこん 150g 塩 少々 片栗粉 大さじ3 ごま油 大さじ2 （付け合わせ） 大根 100g ポン酢 小さじ1 （1人当たり） レタス 200g トマト（中） 1個	作り方 ① れんこんは皮をむいてすりおろす。 ② 付け合わせの大根はすりおろす。レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはくし形に切る。 ③ エビは殻と背ワタを取り、粗く刻む。 ④ ボウルに①と③、塩、片栗粉を入れ混ぜる。 ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を食べやすい大きさにスプーンで落としながら入れる。 ⑥ 両面に焼き色が付くまで焼く。 ⑦ 器に盛り、②の大根をのせ、ポン酢をかける。
エネルギー186kcal たんぱく質 16.5g 脂質 6.6g 炭水化物 17.3g 食塩相当量 1.0g	

小松菜とささみの味噌和え



材料（4人分） 小松菜 200g にんじん 40g 鶏ささみ 1本 酒 少々 塩 少々 しょうが 1片 ●味噌 大さじ1 ●砂糖 小さじ2 ●酢 小さじ1 白ごま 小さじ1	作り方 ① 鍋に湯を沸かし、酒、塩を加えて煮立たせ、鶏ささみを5分程度茹で、取り出す。 ② 同じ湯で小松菜を茹で、水にさらし、ザク切りにする。 ③ にんじんは千切りにし、茹でる。 ④ しょうがは千切りにする。 ⑤ ①の鶏ささみの粗熱が取れたら、食べやすい大きさにさく。 ⑥ ボウルに●の調味料を入れて混ぜ合わせる。 ⑦ ⑥に鶏ささみ、水気を切った小松菜、にんじん、しょうがを入れて和える。 ⑧ 器に盛り、白ごまをふる。
エネルギー44kcal たんぱく質 4.2g 脂質 1.3g 炭水化物 5.3g 食塩相当量 0.6g	

ほんのり甘いお豆腐パン

<p>材料（4人分）</p> <p>豆腐 80g</p> <p>ホットケーキミックス粉 120g</p> <p>サラダ油 小さじ1</p>	<p>作り方</p> <p>① ボウルに豆腐を入れ、細かく潰す。</p> <p>② ①にホットケーキミックス粉を加え、だまがなくなるまでこねる。</p> <p>③ ひとまとめにし、4等分にして丸める。 （油（分量外）を手に付けて丸めるとやりやすい）</p> <p>④ フライパンにサラダ油を熱し、弱火で10分焼き、裏返して蓋をしたら10分焼いて完成。</p>
<p>エネルギー137kcal たんぱく質3.4g 脂質3.9g 炭水化物22.7g 食塩相当量0.3g</p>	

ご飯（130g）



エネルギー 218kcal たんぱく質 3.3g 脂質 0.4g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 0g

【1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう】

