

40周年記念メニュー

瑞浪市食生活改善推進協議会は今年で創立40周年を迎えました！
今月は春野菜がたくさん入った春が感じられるメニューです！

＜1食栄当たり栄養価計算＞							
エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	飽和脂肪酸比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
546kcal	31.7g	25.4%	4.0%	140mg	2.4g	6.5g	2.8g

■サラダちらし寿司（2人分）

＜材料＞

- ご飯・・・200g
- A { 酢・・・20g
砂糖・・・10g
塩・・・2g
- レタス・・・60g
アスパラガス・・・1本
ツナ缶・・・40g
カニカマ・・・2本
卵・・・1個
刻みのり・・・適量

＜作り方＞

- ①Aを混ぜ、炊き立てのご飯とAを混ぜあわせる。常温で冷ましておく。
- ②卵を溶き、フライパンで薄く薄く焼いてから細く切る。
- ③レタスはひと口大の大きさにちぎり、アスパラガスは600Wの電子レンジで2分加熱し、縦半分に切ってから斜め切りにする。カニカマは手で細かく裂いておく。
- ④一人ずつ分けて盛り付ける。お皿に冷めた酢飯を平らにのせ、ツナ缶、錦糸卵、カニカマ、アスパラガスの順に乗せる。ちぎったレタスはごはんの周りを囲むように盛り付ける。
- ⑤最後に刻みのりをのせる。

＜ポイント＞

- ・カニカマやツナなどの具を入れることで、子どもも食べやすい、ちらし寿司です！
- ・1皿にたっぷり野菜が入っていてサラダ感覚で食べられます。
野菜摂取量1日350g以上を目指しましょう！



エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
312kcal	9.7g	9.6g	1.48g	33mg	0.8mg	1.0g	1.5g

瑞浪市食生活改善推進協議会

■キャベツのカレー照り焼きつくね（2人分）

<材料>

鶏むねミンチ・・・160g

キャベツ・・・40g

玉ねぎ・・・50g

大葉・・・3枚

しめじ・・・40g

生姜チューブ・・・3cm

片栗粉・・・大さじ1

白いりごま・・・適量

みりん・・・大さじ1と1/2

酒・・・大さじ1と1/2

しょうゆ・・・大さじ1と1/2

砂糖・・・小さじ1

カレー粉・・・小さじ1

水溶き片栗粉・・・1：1

<作り方>

①キャベツ、玉ねぎ、大葉、しめじをすべてみじん切りにする。

②①と鶏むねミンチ、生姜、片栗粉を合わせ、よく捏ねる。

③②を8等分に分け、厚さ1.5cm程度の円形にし、フライパンで火が通るまで焼く。

④フライパンにAと③を入れて煮詰め、少ししたら水溶き片栗粉を加えてからめる。

⑤竹串に2個ずつさし、最後にゴマを振りかける。

<ポイント>

・焼く前に竹串を刺してしまうと崩れやすく焼きにくいので、しっかり焼いてタレをからめてから刺すようにしましょう。

A

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
168kcal	19.9g	2.5g	0.49g	53mg	1.0mg	2.2g	0.8g

■新玉ねぎの丸ごとスープ（2人分）

<材料>

新玉ねぎ・・・2個

菜の花・・・20g

人参・・・40g

オリーブオイル・・・小さじ1

固形コンソメ・・・1個

水・・・300ml

パセリ・・・適量

黒こしょう・・・適量

<作り方>

①玉ねぎは皮をむき、上に深さ1cm程度の切り込みを十字に入れラップで包み、600Wの電子レンジで5分程加熱する。菜の花は茎と葉を分け、茎を2分程度茹でてから葉を30秒程度茹で、3cmに切る。人参は5mm程度の角切りにする。

②鍋に分量の水を入れ、沸騰したら固形コンソメを加え、切った人参入れ柔らかくなるまで煮込む。

③人参に火が通ったら①の玉ねぎを加え3分程煮る。

④玉ねぎとスープを器に盛ってから菜の花を入れ、上からパセリと黒こしょうを振りかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
66kcal	2.1g	3.3g	0.47g	54mg	0.6mg	3.3g	0.5g