

食生活改善推進員協議会研修会

平成 25 年 9 月 3 日 (火)

【彩りちらし】

[材料 (4 人分)]

ご飯	600 g	A	砂糖	大さじ 1・1/2
きゅうり	1 本 (80g)		塩	小さじ 1
6P チーズ	80 g		酢	大さじ 4
パプリカ (赤)	40 g			
スキムミルク	小さじ 4			



[作り方]

1. Aを混ぜ、合わせ酢を作っておく。
2. きゅうりは小口切りにし、チーズは1 cm 角に切る。
3. ゆで卵は乱切りにする。パプリカは種を取り、すりおろす。
残った皮は包丁で細かく切る。
4. ボウルに温かいご飯を入れ、スキムミルク、パプリカと①を混ぜ冷ます。
5. ④に②を混ぜ、ゆで卵を散らす。



【油揚げと青梗菜の煮びたし】

[材料 (4 人分)]

青梗菜	280 g	A	牛乳	300ml
油揚げ	1 枚 (40 g)		スキムミルク	大さじ 1
にんじん	1/2 本		塩	小さじ 1/3
			酒	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2			
かつおぶし	1 袋 (4 g)			

[作り方]

1. 油揚げは熱湯をまわしかけ油抜きし、せん切りに、青梗菜は4 cmの長さに、にんじんは短冊切りにする。
2. 鍋にA、にんじんを入れて煮立て、弱火で5分ほど煮る。
3. 中火にし、油揚げ、青梗菜を加え、さらに煮込み、仕上げにしょうゆ、半量のかつおぶしを加えひと煮立ちさせる。
4. 器に盛り付け、残りのかつおぶしをかける。

【豚しゃぶ ヨーグルト味噌ソースがけ】

[材料（4人分）]

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）	240g
ミニトマト	8個
水菜	120g
長ねぎ	60g
さけるチーズ	60g

<ヨーグルト味噌ソース>

A	プレーンヨーグルト	
	ナチュレ恵	100g
	味噌	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	ゆずこしょう	少々

「作り方」

1. 豚肉はお湯にくぐらせ火を通し、水に取り水気を切る。
2. ミニトマトは半分、水菜は5cm長さに切り、長ねぎは5cm長さの細切りにする。
さけるチーズはさいておく。
3. Aの材料を入れよく混ぜ、ソースを作る。
4. 器に②の野菜、さけるチーズ、豚肉を盛り付け、③のソースをかける。

POINT

豚肉は80℃のお湯を使って火を通し、冷ますときは、冷水を使わずに常温の水にくぐらせると肉が硬くならず、柔らかく、おいしい豚しゃぶが仕上がります。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
彩りちらし	373	11.2	7.2	167	2.1
油揚げと青梗菜の煮びたし	118	6.5	6.5	209	1.1
豚しゃぶ ヨーグルト味噌ソースがけ	185	18.7	8.5	202	1.0
合計	676	36.4	22.2	578	4.2