

食生活改善推進員協議会研修会

平成 25 年 5 月 7 日 (火)

【ご飯】

[材料 (2 人分)] 米 1 合

【豚肉のキャベツ巻き】

[材料 (2 人分)]

キャベツ	100 g	塩	《たれ (A)》	
小麦粉	適量		マヨネーズ	大 1/2
豚うす切り肉	6 枚		白ごま	大 1
(しゃぶしゃぶ用)			しょうゆ	大 1
油			酢	大 1 強
人参	40 g		さとう	小 1/2
グリーンアスパラ	50 g			
又は (ブロッコリー)				

[作り方]

1. キャベツは千切りにし、塩をまぶす。
2. しんなりしたら、水気を硬くしぼる。
3. 小麦粉をまぶし、全体になじませる。
4. まな板に小麦粉を薄くふり、豚肉を広げ、人参、アスパラを巻き、表面に塩こしょうする。
5. フライパンに油をひき、キャベツ巻きを巻き終りを下にして入れ、全体にこげ目をつける。こげ目がついたらフタをして蒸し焼きにし、火が通ったら食べやすいように切り、皿に盛る。
6. 人参は 5 mm 幅くらいの輪切り、グリーンアスパラは根元の皮をむき、適切な大きさに切り、塩ゆでする。
7. 《たれ (A)》を合わせ、キャベツ巻きにかける。



【きゅうりの のり醤油和え】

[材料 (2 人分)]

きゅうり	80 g (2/3 本位)	《たれ (A)》	
トマト	50 g (1/2 個位)	しょうゆ	大 1/2
焼のり	1/4 枚	ごま油	小 1/2
塩			

[作り方]

1. きゅうりは、縞に皮をむき、乱切りにし、塩でもんでおく。
2. トマトも、一口大に切る。
3. きゅうり、トマト、焼のりを (A) であえ、焼きのりをちぎり、軽く混ぜ、皿に盛る。

【キャベツとあさりの豆乳みそ汁】

[材料（２人分）]

キャベツ	50g	スープ	150cc 中華だし小1
あさり	60g	豆乳	200cc
玉ねぎ	30g	みそ	12g（小2）
ベーコン	1枚		

[作り方]

- あさは、塩水で砂ぬきしておく。
- キャベツは芯をとり、1cm幅くらいのザク切り、玉ねぎは半分にし、うす切りにする。
- ベーコンは、5mm幅くらいの短冊切りにする。
- 鍋に を入れ炒め、脂が出たところで を入れ炒め、スープを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- みそを豆乳でとかし、 に加え、味をととのえて器に盛る。



	エネルギー(Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	カルシウム	塩分(g)
ご飯	249	4.2	8.6	3	0
豚肉のキャベツ巻	198	10.6	14.0	43	1.4
きゅうりの和え物	21	0.9	1.0	12	0.4
スープ	131	7.8	5.6	55	2.4
合 計	599	23.5	29.2	113	4.2