

平成29年度ヘルシークッキング

食育月間です！郷土料理をつくろう



主食	ごはん
主菜	ゼリーフライ風ころっけ
副菜（汁物）	つみっこ
副菜	ねぎぬた
副菜（デザート）	グレープフルーツのピクルス

エネルギー 619kcal 塩分 2.8g

平成29年6月27日(火)

～ 食育月間です！郷土料理をつくろう ～

本日の献立	エネルギー619kcal	塩分2.8g
・主食	ごはん	
・主菜	ゼリーフライ風ころっけ	
・副菜(汁物)	つみっこ	
・副菜	ねぎぬた	
・副菜(デザート)	グレープフルーツのピクルス	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

＜材料＞4人分		エネルギー200kcal	塩分0g
半搗き米	1合半	水	適量

＜作り方＞

- ① 研いだ米を炊飯釜にいて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 ゼリーフライ風ころっけ

＜材料＞4人分		エネルギー158kcal	塩分1.0g
おから	200g	小麦粉	大さじ1と1/3強
じゃが芋(2cm角)	120g	牛乳	大さじ1
長いも	100g	卵	1/2個
玉ねぎ	50g	塩	小さじ1/5
人参	30g	サラダ油	小さじ1
トマト(八つ切り)	1個	中農ソース	大さじ1と1/3

＜作り方＞

- ① 長いもは薄い輪切りにし、酢水につける。各々の鍋でじゃが芋、長いもをやわらかく煮るまでゆでる。湯を切ったら一緒のボールにいれ熱いうちにつぶす。
- ② みじん切りにした玉ねぎ、人参は耐熱容器にいれ電子レンジで2分加熱する。
- ③ つぶした①に②と小麦粉、牛乳、卵、塩を入れよく混ぜる。
- ④ よく混ぜた③をたわら型に成形し、表面にサラダ油を塗って220℃に余熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤ 出来上がったら、ソースをかけたトマトを添える。

副菜(汁物) つみっこ

<材料> 4人分		エネルギー107kcal 塩分 1.0g	
かつおだし	3 カップ	小松菜	120g
小麦粉	40g	大根	80g
塩	少々(0.4g)	人参	80g
水	大さじ 1 と 1/3	しめじ	80g
しょうゆ	大さじ 1 弱	鶏むね肉	120g
塩	ひとつまみ(0.8g)	油	小さじ 1

<作り方>

- ① 小松菜は根元を除き、長さ2cmにきる。大根、人参は薄いいちょう切り、しめじは石づきを除き、子房にわける。鶏肉は一口大にきる。
- ② ボールに小麦粉、塩、水をいれ、混ぜる。団子の生地を作り、8つにわける。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒める。全体に油がなじんだら、だしを入れる。
- ④ 野菜がやわらかくなるまで煮たら、団子をいれる。
団子に火が通り、汁の上に浮いてきたら、しょうゆ、塩をいれ調味し椀にもる。

副菜 ねぎめた

<材料> 4人分		エネルギー92kcal 塩分 0.8g	
長ねぎ	3 本	酢	大さじ 3 と 1/3
きゅうり	1 本	白みそ	大さじ 3
		砂糖	大さじ 3
		みりん	大さじ 1/2

<作り方>

- ① ねぎは8cm 間隔のぶつ切りにし、透きとおるまでゆでたらザルにあげて水気をきる。きゅうりは千切りにする。
- ② 水気をきったねぎ、きゅうりを盛り、調味料すべてあわせたものをかける。

副菜(デザート) グレープフルーツのピクルス

<材料> 4人分		エネルギー62kcal 塩分 0g	
グレープフルーツ	1/2 個	りんご酢	大さじ 2 と 2/3
グレープフルーツ・ルビー	1/2 個	はちみつ	大さじ 2 弱

<作り方>

- ① グレープフルーツは皮をむき、房をとる。
- ② 酢とはちみつをあわせよく混ぜ、はちみつをよく溶かす。
- ③ 深い容器に①、②をいれ30分程漬ける。