

おうちごはん講習会 『野菜たっぷりカフェご飯』調理実習献立

平成28年4月27日

(主食)雑穀ご飯 (主菜) 鮭のガーリックソテー (副菜) 彩野菜のピクルス (汁物) 春キャベツのスープ (もう一品) 和風ヨーグルト

●雑穀ご飯

材料 (1人分)	(人分)	作り方
精白米 65g		①米を研ぎ、雑穀ご飯の素を入れて給水させ、炊飯器で炊く。(雑穀ご飯の素の割合は、製品の調理方法等を参考にして調節してください。)
雑穀ご飯の素 4.5g		
小計		

●鮭のガーリックソテー

材料 (1人分)	(人分)	作り方
生鮭切り身 70g		①鮭の切り身に塩、こしょうをし、下味をつける。 にんにくは荒みじん切。 ②ほうれん草は4~5cmの長さに切る。えのきたけは下の部分を切り落として半分の長さに切りほぐす。しめじも石付きを取り、ほぐしておく。 ③鍋に湯を沸かし、きのこ類を茹で網ですくう。残ったお湯にほうれん草を入れ、さっと茹でて冷水に取る。 ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ火をつけ、①の鮭を入れ、両面をこんがり焼く。 ⑤③のほうれん草ときこの水気を軽く絞り混ぜて皿に広げ、その上に④の鮭を乗せ、フライパンに残ったオイルをかける。輪切りのレモンを飾る。
にんにく 5g		
塩 0.4g		
こしょう 少々		
オリーブオイル 5g		
ほうれん草 60g		
えのきたけ 20g		
しめじ 15g		
レモン(輪切り) 10g		
小計		

●彩野菜のピクルス

材料 (1人分)	(人分)	作り方	
きゅうり 30g		①きゅうりは4cm位の長さに切り、縦に4~6等分する。赤・黄ピーマンも長さ4cm位、幅約1cm幅に切る。大根は皮をむき、長さ4cm位の拍子木切りにする。 ②調味料を合わせ、軽く煮立たせせる。そこに①を加え、冷ましながらしばらくおき、軽くもみ、味をなじませる。	
赤パプリカ 15g			
黄パプリカ 15g			
大根 20g			
米酢 10g			
砂糖 5g			
塩 0.6g			
こしょう 少々			
小計			

●春キャベツのスープ

材料 (1人分)	(人分)	作り方
キャベツ 30g		①キャベツ、人参は短冊切り、玉ねぎは幅5mm位の厚さに切る。ベーコンは細切りにする。 ②水にコンソメを煮溶かし、野菜、ベーコンを入れ、柔らかくなるまで煮る。 ③塩、こしょうで味を整え、刻みパセリをふる。
人参 10g		
玉ねぎ 20g		
ベーコン 5g		
コンソメ 2g		
水 130g		
塩、こしょう 少々		
刻みパセリ 少々		
小計		

●和風ヨーグルト

材料 (1人分)	(人分)	作り方
プレーンヨーグルト 50g		①器にコーンフレークを入れ、ヨーグルト、きな粉、黒みつをかける。
コーンフレーク 5g		
きな粉 1g		
黒みつ 5g		
小計		

献立名	材料名	1人分(g)	1人分(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	レチノール当量(μm)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
雑穀ご飯	精白米	65	233	4.0	0.6	0	0	0.3	0.0
	雑穀ご飯の素	4.5	17	0.7	0.4	0	0	0.3	0.0
	小計		250	4.7	1.0	0	0	0.6	0.0
鮭のガーリックソテー	生鮭切り身	70	148	13.7	9.0	25	1	0.0	0.1
	にんにく	5	7	0.3	0.0	0	1	0.3	0.0
	塩	0.4	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.4
	こしょう	少々	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
	オリーブオイル	5	46	0.0	5.0	1	0	0.0	0.0
	ほうれん草	60	12	1.3	0.2	210	21	1.7	0.0
	えのきたけ	20	4	0.5	0.0	0	0	0.8	0.0
	しめじ	15	3	0.4	0.1	0	0	0.6	0.0
	こしょう	少々	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
	レモン	10	5	0.1	0.1	0	10	0.5	0.0
小計		225	16.3	14.4	236	33	3.9	0.5	
彩野菜のピクルス	きゅうり	30	4	0.3	0.0	8	4	0.3	0.0
	赤パプリカ	15	5	0.2	0.0	13	26	0.2	0.0
	黄パプリカ	15	4	0.1	0.0	3	23	0.2	0.0
	大根	20	4	0.1	0.0	0	2	0.3	0.0
	米酢	4	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
	砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
	塩	0.2	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.2
	こしょう	少々	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
小計		27	0.7	0.0	24	55	1.0	0.2	
春キャベツのスープ	キャベツ	30	7	0.4	0.1	1	12	0.5	0.0
	人参	10	4	0.1	0.0	27	1	0.3	0.0
	玉ねぎ	20	7	0.2	0.0	0	2	0.3	0.0
	ベーコン	5	20	0.6	2.0	0	2	0.0	0.1
	コンソメ	2	5	0.1	0.1	0	0	0.0	0.9
	塩	0.2	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.2
	こしょう	少々	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
	刻みパセリ	1	0	0.0	0.0	6	1	0.0	0.0
小計		43	1.4	2.2	34	18	1.1	1.2	
和風ヨーグルト	プレーンヨーグルト	50	31	1.8	1.5	17	1	0.1	0.1
	コーンフレーク	5	19	0.4	0.1	1	0	0.1	0.1
	きな粉	1	5	0.4	0.3	0	0	0.0	0.0
	黒みつ	5	10	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0
	小計		65	2.7	1.9	18	1	0.2	0.2
合計		610	25.8	19.5	312	107	6.8	2.1	

*：調味液の40%を吸収したとして計算

|

|