

おうちごはん講習会「栄養バランスの整え方としっかりカルシウムコース」

平成26年10月1日

＊調理実習献立＊

(主食) ミルクごはん (主菜) 豆腐ハンバーグ小松菜のソテー添え (副菜) ひじきサラダ (汁物) きのこのスープ

●ミルクごはん

材料 (1人分)	(人分)	作り方
精白米	65g	①米は研ぎ、水気をきっておく。 ②炊飯器に米、低脂肪乳、水を通常が目盛までセットし、炊く。 ③②を蒸らし、皿(茶碗)に盛り付ける。
低脂肪乳	60g	
水	50g	
小計		

●豆腐ハンバーグ小松菜ソテー添え

材料 (1人分)	(人分)	作り方
木綿豆腐	50g	①豆腐は電子レンジで水気を切り、玉ねぎはみじん切りにしておく。 ②小松菜は3~4cmに切り、軽く下茹でする。コーン缶は水気を切り、小松菜と共にサラダ油で炒め、塩、こしょうで味を付ける。 ③ボールに①の豆腐、玉ねぎ、豚もも挽肉、卵、パン粉、塩、こしょうを加えよく混ぜ、小判型に形を整える。 ④フライパンを温め薄く油をひき、③を両面とも焼く。 ⑤ケチャップ、ウスターソース、粒マスタードを混ぜ、ソースを作る。 ⑥皿に焼いたハンバーグ、付け合わせのソテーを盛り付け、⑤のソースをかける。
豚もも挽肉	50g	
玉ねぎ	30g	
卵	1/4個	
パン粉	5g	
塩・こしょう	少々	
サラダ油	小さじ1/2	
小松菜	30g	
コーン缶	10g	
塩・こしょう	少々	
サラダ油	少々	
ケチャップ	大さじ1/2	
ウスターソース	小さじ1/2	
粒マスタード	小さじ1/3	
小計		

●ひじきサラダ

材料 (1人分)	(人分)	作り方
きゅうり	1/4本	①ひじきを軽く洗い、ボールに入れ熱湯をかけて、ラップで蓋をする。 ②ちりめんじゃこは空炒りする。 ③きゅうり、人参は干切りにし、人参は電子レンジで加熱する。 ④調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ⑤ひじきが好みの硬さに戻ったらざるで水気を切り、④とよく和える。 ⑥⑤にちりめんじゃこときゅうり、人参を加え和え冷まし、サラダ菜をひいた皿に盛る。
人参	15g	
干しひじき	5g	
ちりめんじゃこ	5g	
サラダ菜	1枚	
サラダ油	小さじ1/2	
米酢	小さじ2	
塩・こしょう	少々	
砂糖	小さじ1/2	
小計		

●きのこのスープ

材料 (1人分)	(人分)	作り方
まいたけ	10g	①きのこは石付きを取り、食べやすい大きさにほぐす。長ねぎは斜め薄切りにしておく。 ②水にコンソメを入れて煮立て①を煮て、柔らかくなったら塩、こしょうで味を調える。
しめじ	10g	
長ねぎ	10g	
コンソメ	1/4個	
塩・こしょう	少々	
水	150g	
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)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
ミルクごはん	精白米	65	231	4.0	0.6	4	0.4	0.0
	低脂肪乳	60	27	2.3	0.6	78	0.0	0.1
	水	50	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	小計		258	6.3	1.2	82	0.4	0.1
豆腐ハンバーグ小松菜のソテー添え	木綿豆腐	50	36	3.3	2.1	60	0.2	0.0
	豚もも挽肉	50	92	10.3	5.1	2	0.0	0.1
	玉ねぎ	30	11	0.3	0.0	6	0.5	0.0
	卵	15	23	1.9	1.5	7	0.0	0.1
	パン粉	5	19	0.7	0.3	2	0.2	0.1
	塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.1
	こしょう	少々	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	サラダ油	2	18	0.0	2.0	0	0.0	0.0
	小松菜	30	4	0.5	0.1	51	0.6	0.0
	コーン缶	10	8	0.2	0.1	0	0.3	0.1
	塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.1
	こしょう	少々	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	サラダ油	1	9	0.0	1.0	0	0.0	0.0
	ケチャップ	8	10	0.1	0.0	1	0.1	0.3
ウスターソース	4	5	0.0	0.0	2	0.0	0.3	
粒マスタード	2	5	0.2	0.3	3	0.0	0.1	
小計		240	17.5	12.5	134	1.9	1.3	
ひじきサラダ	きゅうり	25	4	0.3	Tr	7	0.3	0.0
	干しひじき	5	7	0.5	0.1	70	2.2	0.2
	人参	15	6	0.1	Tr	4	0.4	0.0
	ちりめんじゃこ	5	11	2.0	0.2	26	0.0	0.3
	サラダ菜	2	0	0.0	0.0	1	0.0	0.0
	サラダ油	6	55	0.0	6.0	0	0.0	0.0
	米酢	10	5	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	塩	0.2	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
	砂糖	1.5	6	0.0	0.0	0	0.0	0.0
小計		94	2.9	6.3	108	2.9	0.7	
きのこのスープ	まいたけ	10	2	0.4	0.1	0	0.3	0.0
	しめじ	10	2	0.3	0.1	0	0.4	0.0
	長ねぎ	10	3	0.1	0.0	3	0.2	0.0
	コンソメ	1	3	0.1	0.2	1	0.0	0.5
	塩	0.2	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
水	150	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
小計		10	0.9	0.4	4	0.9	0.7	
合計		602	27.6	20.4	328	6.1	2.8	