

テーマ「免疫力を高める食事」



令和元年6月12日
中央区定例会

【主食】 枝豆ゆかりご飯

材 料	1人分g	目安量
米	70	
枝豆(むき身)	20	
ゆかり	2	

【作り方】

- ① お米を洗い、普通に炊く。
- ② 冷凍むき身の枝豆を塩茹でし、ざるに上げておく。
- ③ ご飯が炊けたら、ゆかりと枝豆を混ぜる。

【主菜】 鮭ぽてコロッケ風

材 料	1人分g	目安量
鮭(缶)	20	
じゃがいも	45	
玉ねぎ	15	
グリーンピース	3	
塩	0.1	
こしょう	少々	
小麦粉	3	
卵	5	
パン粉	5	
オリーブオイル	4	
カリフラワー	30	
カレー粉	0.01	
すじなしインゲン	20	
プチトマト	1個	

【作り方】

- ① じゃが芋の皮をむき、カットし茹でて、つぶす。
玉ねぎはみじん切りにし、レンジで加熱する。
- ② ボールに鮭缶を入れ、細かくつぶし、
①とグリーンピース、塩、こしょうを混ぜ、丸めたら
小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
- ③ フライパンに多めの油を入れ、火が通るまで焼く。
- ④ カリフラワーを食べやすい大きさに切り、
沸騰させた鍋に、カレー粉を入れて茹でる。
- ⑤ すじなしインゲンは、塩ゆでする。
- ⑥ お皿に③を盛り付けて、野菜を添える。



【副菜】 紫キャベツの塩こうじマリネ

材 料	1人分g	目安量
紫キャベツ	40	
ワインビネガー	4	
塩麹	3.6	
オリーブオイル	1.6	
はちみつ	2.1	
レモン	1/12個	

【作り方】

- ① 紫キャベツを千切りにし、調味料で和える。
 - ② レモンを、いちよう切りにする。
 - ③ お皿に盛り付け、レモンを飾る。
- ※ マリネは10分以上、味をなじませ、しんなりさせる。
※ ポリ袋を利用すると、味が万遍くなじみやすい。

【副菜】ごぼうのポタージュ

材 料	1人分g	目安量
ゴボウ	25	
玉ねぎ	25	
バター	5	
小麦粉	5	
水	100	
豆乳	50	
コンソメ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
粉パセリ	0.01	

【作り方】

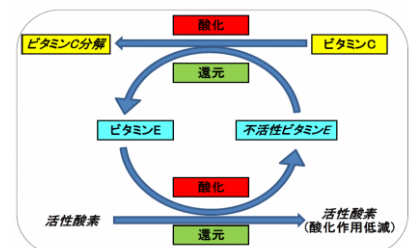
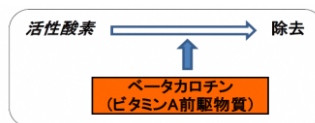
- ① ごぼうは、斜めスライスして水にさらしアクをぬく。
玉ねぎをスライスする。
- ② 鍋で玉ねぎをバターで炒めしんなりさせる。
小麦粉を入れ、完全になじむまでよく炒める。
- ③ 水と固形スープを加え煮込み、火を止め冷ます。
- ④ ミキサーに、③を入れ攪拌する。
- ⑤ 鍋に移し豆乳を加え温め、塩こしょうで味を整える。
- ⑥ お皿に盛り付け、粉パセリを振る。

【ひも】コーヒー寒天ミルクかけ

材 料	1人分g	8人分g
インスタントコーヒー	0.75	6
水	62.5	500
粉寒天	0.5	4
砂糖	5	40
牛乳	10	

【作り方】

- ① 鍋に牛乳以外の材料を入れて混ぜ、
煮立ったら1～2分加熱する。
- ② 器に入れて冷やす。
- ③ 食べる直前に、牛乳をかけ好みに崩して食べる。



○1人分栄養価

献立名	SV	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	塩分
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)
【主食】枝豆ゆかりご飯	主食: 1.5つ	286	6.9	2.2	57	19.2	0.2
【主菜】鮭入りコロッケ風	主菜: 0.5つ 副菜: 1つ	166	8.0	6.8	18	72.3	0.2
【副菜】紫キャベツの塩こうじマリネ	副菜: 1つ	41	0.9	1.7	6	17.4	0.3
【副菜】ごぼうのポタージュ	主菜: 0.5つ 副菜: 1つ	103	2.9	5.2	11	26.9	0.2
【ひも】コーヒー寒天ミルクかけ		29	0.4	0.4	6	12.7	0.0
合 計		625	19	16	99	149	0.9