

食改伝達講習メニュー

～たんぱく質たっぷりメニュー～

主菜

ミルクロールキャベツ

材料（4人分）

豚ひき肉	200g
パン粉	大さじ4(12g)
たまねぎ	1/2個(100g)
卵	1個
味噌	大さじ1
キャベツ	8枚
しめじ	50g
牛乳	250ml
水	100ml
和風だし顆粒	大さじ1
粗びきこしょう	小さじ1/2

<作り方>

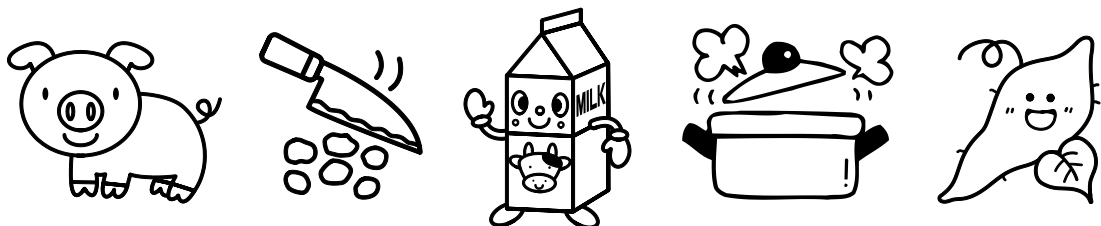
- ① 鍋に湯を沸かし、キャベツがしんなりするまで茹でる。しめじは小房にわけておく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。ボウルに豚ひき肉、パン粉、たまねぎ、卵、味噌を混ぜ合わせる。
- ③ 茹で上がったキャベツの軸をそぎ切りにし、②の豚ひき肉を入れ巻く。
- ④ 鍋に③のキャベツ、しめじを入れ、水、和風だし、牛乳を入れ中火で煮込む。
- ⑤ 沸騰したら粗びきこしょうを入れ弱火にし 20 分煮る。

1人分 エネルギー：217kcal たんぱく質：14.0g 塩分：1.7g

・ロールキャベツを取り出した後、スープに片栗粉でとろみをつけてもOK

1食分 エネルギー：435kcal たんぱく質：17.7g 塩分：2.6g

※主食は含まず。



副菜

切り干し大根のツナマヨサラダ

材料（4人分）

	切り干し大根（乾）	30g
	きゅうり	1本（100g）
	にんじん	1/4本（30g）
	ツナ缶	1缶（70g）
A	マヨネーズ	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	いりごま	小さじ2
	こしょう	適量

<作り方>

- ① 切り干し大根はもみ洗いをして適当な長さに切り水気を軽く絞っておく。にんじんは皮をむいて5センチの長さにせん切りする。
- ② 鍋に水を沸騰させ、①のにんじん、切り干し大根の順に入れさっとゆがいておく。冷めたら軽く絞る。
- ③ きゅうりは斜め薄切りにしてから細切りにし、塩でもんで5分おき、水気を絞る。
- ④ ツナ缶は汁気をきっておく。
- ⑤ ボウルにAとこしょうを入れ混ぜ、②③④の食材を加えて混ぜ合わせる。

1人分 エネルギー：93kcal たんぱく質：3.2g 塩分：0.6g

・切り干し大根のシャキシャキした食感がおいしいサラダです。噛みにくい方はゆで加減を調整して下さい。

副菜

塩キャラメルポテト

材料（4人分）

さつまいも	中1本（200g）
油	適量
砂糖	大さじ3
水	小さじ1
水（のばし用）	小さじ2
バター	5g
塩	適量

<作り方>

- ① さつまいもは1センチの半月切りにし水にさらす。耐熱容器に軽く水気をきったさつまいもを入れ、ラップをふんわりし電子レンジ500Wで約5分加熱する。
- ② フライパンに少し多めの油を中火で熱し、①のさつまいもを加える。表面全体に焼き色がついたら一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンを軽く拭いたら、砂糖、水（小さじ1）を加えて強めの中火にかける。泡が全体にふつふつとしてきたら、水（小さじ2）を加えてキャラメルをのばし、火を消してさつまいも、バターを入れる。余熱で全体に絡ませる。仕上げに塩を振る。

1人分 エネルギー：125kcal たんぱく質：0.5g 塩分：0.3g

・さつまいもは皮をむかずに使用しますがお好みでカットして下さい。