

食改伝達講習メニュー



主菜

～男性向けメニュー～

炒りどり

材料(2人分)

| | |
|--------|----------|
| とりもも肉 | 100 g |
| 干しいたけ | 6 g |
| にんじん | 30 g |
| たけのこ | 30 g |
| ごぼう | 40 g |
| れんこん | 30 g |
| 酢 | 適量 |
| こんにゃく | 50 g |
| さやえんどう | 10 g |
| 塩 | 少々 |
| 油 | 小さじ2 |
| だし汁 | カップ 1 |
| <調味料> | |
| みりん | 小さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

<作り方>

干しいたけは水で戻しておく。
とり肉はそぎ切りに、で戻したしいたけは石づきを取ってそぎ切り、にんじんは皮をむいて乱切りにする。たけのこは穂先は縦に4～6つに割り、他の部分は乱切りにする。
こんにゃくは一口大にちぎり、熱湯でさっとゆがく。ごぼうは皮をこそげて乱切りにし、酢水につける。レンコンは皮をむいて乱切りにし、酢水につける。さやえんどうは筋を取り、塩を入れた熱湯でゆで、冷水にとって水気をきる。
油を熱してとり肉を炒め、色が変わったら、～の野菜をかたい順に炒め、だし汁を加えて5分、調味料を加えて汁けがなくなるまで煮る。
火を消す直前に、さやえんどうを加える。

1人分 1杯^{*} - : 245kcal 塩分 : 2.0 g

副菜

大根のもみ漬け

材料(2人分)

| | |
|------|---------|
| 大根 | 150 g |
| 大根の葉 | 10 g |
| しょうが | 1/2 かけ |
| 塩 | 小さじ 1/2 |

<作り方>

大根の葉は細かく刻み、しょうがは皮を薄くむいてせん切りにします。大根は皮をむいて5割長さに切り、縦に薄切りにしてからせん切りにします。
をボールに入れて塩を混ぜ、しんなりしたら、手のひらを使って軽くもみます。
水気が出たら両手で絞り、器に盛ります。

1人分 1杯^{*} - : 16kcal 塩分 : 0.7 g



ここがコツ!

季節に応じて、きゅうりと大葉、きゃべつとにんじん、なすとしょうがなどもおいしく食べられます。

副菜

ほうれん草のおひたし

材料(2人分)

ほうれん草 150g

塩 少々

かつお節 適量

<かけ汁>

しょうゆ 大さじ1

だし汁 大さじ2



<作り方>

ほうれん草は根の太いものは切り込みを入れ、流水中
でよく洗い、ザルにあげ水気をきっておく。

鍋に多めの熱湯を沸かして塩を入れ、軸からほうれん
草を入れる。15秒たったら葉も入れて途中で上下を
返し、2~3分ゆでる。

茹でたらすぐに水にとり、数回水を変えながら急激に
冷ます。根元をまとめて軽く絞る。

しょうゆとだしを合わせてかけ汁を作る。(割りじょ
うゆ)

のほうれん草に のかけ汁を 1/3 量かけて浸し、
軽く絞った後 2~3 等長さに切る。切ったほうれん草
を器にもり、残りのかけ汁をかけて、上からかつお節
をのせる。

1人分 1食分 : 23kcal 塩分 : 0.7g

1食分 1食分 : 284kcal
塩分 : 3.4g

材料の切りかた

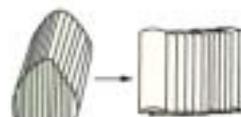
>> 乱切り

にんじん、ごぼう、いも類などを、一つ一つの形は違ってても大きさや重さがだいたい同じになるよ
うな切り方。左手で材料の位置や向きを変えながら端から切っていきます。



>> せん切り

野菜や肉などに広く使われる切り方。大根やにんじんなどを切る場合は、まず5cmくらいの輪切りにし、さらに図のような薄切りにしてこれを少しずつずらして重ね、端から細くマッチの輪のよ
うな形に切ります。



うず切りを少しずつずらして重ねる

