

食改伝達講習メニュー

～子供向けメニュー～

主菜

豆腐ハンバーグ

材料 (4人分)

豆腐	1丁
鶏ひき肉	100g
ひじき	小さじ1
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
パン粉(乾)	1/3カップ
卵	1個
塩	小さじ1/2
油	適宜
片栗粉	適宜

A...だし汁5：みりん1：
しょうゆ1の割合で合わせたもの

エネルギー：166kcal

豆腐はさつとゆでるか、まな板で重しをして水気をきっておく。ひじきは水でさつと洗って、つけて戻し、細かく切る。ひたひたくらいのだし汁、しょうゆ、みりん(分量外)で煮て、冷ましておく。玉ねぎ、人参はみじん切りにし、炒めて冷ましておく。

、と鶏ひき肉、パン粉、卵、塩を混ぜ、よくねって形を作りフライパンに油をひいて焼く。Aを鍋に入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

に をからめる。

副菜

小松菜の梅のりいため

材料(4人分)

小松菜	400g
梅干し	2個
酒	大さじ1
焼きのり	全型2枚
ごま油	大さじ1

エネルギー：77kcal

小松菜は4cm長さに切る。梅干しは種を除いて細かくたたき刻み、酒でのばす。のりは2cm角にちぎる。ごま油を熱して小松菜をいため、しんなりとなったら梅干しを加えて調味し、火を消し、のりを加えてあえる。



京丹後市健康推進課

汁物

凍り豆腐とオクラのカレースープ

材料（4人分）

凍り豆腐	4個（64g）
オクラ	8本
人参	150g
玉ねぎ	170g
バター	16g
カレー粉	小さじ2
チキンブイヨン	4カップ
塩	少量
こしょう	少量

エネルギー：157kcal

凍り豆腐はたっぷりの湯でもどし、ひと口大に切る。
オクラは斜め半分に切る。人参は細切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
鍋にバターを溶かして玉ねぎと、人参を炒め、油がまわったらカレー粉を加えてさらに炒める。オクラとを加え、ブイヨンを注ぐ。あくを除きながら約4分煮、塩とこしょうで調味する。

おやつ

ごまミルクゼリー

材料（5人分）

A	粉ゼラチン	大さじ1.5
	水	大さじ3
B	卵黄	1個分
	砂糖	70g
	牛乳	2カップ
	ねりごま	50g

エネルギー：176kcal

Aを合わせて、湿らせる。
小鍋にBを合わせ、よく混ぜて火にかける。弱火でかき混ぜ、全体になめらかになったら、のゼラチン液を加え、火からおろして溶かし混ぜる。
あら熱をとって氷水に小鍋ごとつけ、かき混ぜながらとろみがつくまで冷やす。
型に等分に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
を型から抜き出し、皿にのせる。

