

食改伝達講習メニュー

汁物

～米粉を使ったメニュー～

じゃが団子汁 (4人分)

だし汁	3 カップ
ごぼう	70g
人参	30g
鶏もも肉	70g
うす揚げ	1 枚
長ねぎ	1 本
水菜	適量
じゃがいも	中 2 個
上新粉	60g
薄口しょう油	小さじ 4 弱
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 2



- ① ごぼうはさがきにし、人参、うす揚げは千切りに、鶏もも肉は一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁とあく抜きをしたごぼうを入れて火にかけ、鶏もも肉を加え、7 分程煮る。更に、人参とうす揚げを加え 3 分程煮る。
- ③ すりおろしたじゃがいもに上新粉を加え、よくこねる。耳たぶくらいの柔らかさになったらひとまとめにして、団子の種を作る。(固さは水で調整する) 12 等分に丸めて②に入れ、3 分程煮る。
- ④ 調味料を加えひと煮立ちさせ、小口切りにしたねぎを加えて、火を止める。
- ⑤ 器に盛り、3 分の長さに切った水菜を添える。

(1 人分) エネルギー:177kcal, たんぱく質:6.6g, 脂質 4.4g, カリウム:38mg, 鉄:1.0g, 食塩:1.0g

副菜

大根もち (4人分)

大根	250g
上新粉	80g
片栗粉	大さじ 1
塩	1g
熱湯	80 cc
青ねぎ	15g
鶏ひき肉	100g
ちりめんじゃこ	5g
桜えび	5g
わかめ(乾)	3g
油	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
ごま油・コチジャン(お好みで)	

- ① 大根は千切りにし、塩をふって 15 分程おき、しんなりさせる。ねぎは小口切り、わかめは戻して細切りにしておく。
- ② ボールに上新粉と片栗粉を入れ、熱湯を注いで粉っぽさがなくなるまで練る。
- ③ よく絞った大根を加えてよく混ぜ、ねぎ、鶏ひき肉、じゃこ、桜えび、わかめを入れてよくこねる。
- ④ ③を一口大ずつ小判型にし、フライパンで、両面をカリッと焼く。
- ⑤ たれの材料を合わせ、つけダレにする。

(1 人分) エネルギー:190kcal, たんぱく質:8.1g, 脂質 8.6g, カリウム:53mg, 鉄:0.7g, 食塩:0.4g

おやつ

米粉のりんごケーキ（2 1cmケーキ型1個分）

米粉	150 g
砂糖	100 g
サラダ油	1/4 カップ
卵（M）	2 個
りんご	2～3 個
アーモンドパウダー	50 g
ベーキングパウダー	小さじ 1
シナモン	少々

- ① りんごの皮をむき、厚めのいちょう切りにする。
- ② 米粉、アーモンドパウダー、ベーキングパウダーをよく混ぜ合わせておく。
- ③ ボールに卵、砂糖、油を入れ、泡立て器で混ぜる。トロツとしてきたら②を入れて混ぜ、りんごとシナモンを加え、ヘラで静かに混ぜ合わせる。
- ④ ③をケーキ型に均等に流しいれ、180℃に熱したオーブンで約 40 分焼き、きつね色に焦げ目がついたら出来上がり。

（1/8 切れ）エネルギー:252kcal, たんぱく質:3.5g, 脂質 10.2g, カルシウム:22mg, 鉄:0.6g,

