

# 平成19年冬季健康教室

## 今日の献立

ごはん  
わかさぎの酢漬け  
いも煮  
茶碗蒸し  
切り干し大根と春菊のごまあえ  
くだもの

栄養量 (6.03単位) 約482キロカロリー

表1 3単位  
表2 0.3単位  
表3 1.33単位  
表5 0.8単位  
表6 0.4単位  
調味料 0.2単位



メニュー	材料 (1人分)	(単位)
わかさぎの酢漬け	わかさぎ 40g 酒 適宜 小麦粉 2g 植物油 5g たまねぎ 30g にんじん 5g 酢 8g 砂糖 3g しょうゆ 5g サラダ菜 2枚 プチトマト 1個 レモン 5g	表3 0.4 表1 0.1 表5 0.5 表6 (30) 表6 (5) 調味料 0.15 表6 (10) 表6 (10) 表2 *
いも煮	さといも 40g にんじん 10g だいこん 20g こんにゃく 20g ごぼう 20g 鶏肉もも肉 20g ねぎ 3g 出し汁(こぶ) 150g しょうゆ 5g	表1 0.3 表6 (10) 表6 (20) 表6 * 表6 (20) 表3 0.33 表6 (3) 調味料 0.15 表2 *
茶碗蒸し	卵 25g えび 10g しいたけ 1枚 みつば 3g 出し汁(こぶ、かつお) 150g しょうゆ・塩 2g/0.5g	表3 0.5 表3 0.1 表6 * 表6 (3) 調味料 0.15 表2 *
切り干し大根と春菊のごまあえ	切り干し大根 8g 春菊 20g 出し汁 8g しょうゆ 3g 砂糖 1g すりごま 3g	表6 (8) 表6 (20) 調味料 0.05 表5 0.3
くだもの	みかん 60g	表2 0.3
ごはん	130g	表1 2.6

### わかさぎの酢漬け

わかさぎをバットに並べ、酒をふりしばらくおく。  
たまねぎ、にんじんはせん切りにする。  
酢、砂糖、しょうゆを合わせ、を漬ける。  
水気をふき取り、小麦粉を軽くまぶす。  
植物油を熱し、の魚をからっと揚げる。  
揚げた魚をに漬ける。  
器にサラダ菜、トマト、レモンの輪きを添えて盛りつける。

### いも煮

さといもは皮を剥き、一口大に切り、下茹でをする。  
だいこん、にんじんは厚めのいちよう切りにする。  
こんにゃくは食べやすい大きさにちぎって茹でてアクを抜く。  
ごぼうは乱きりにして水に放してアクを抜く。  
鶏肉はこま切りにする。  
大きめの鍋に水を入れこぶで出しをとる。  
沸騰したらこぶを取り出し、鶏肉、にんじん、ごぼうを入れ5分煮る。  
だいこん、さといもを加え、アクを取りながらしばらく煮る。  
火が通ったらしょうゆで味を調べ、ひと煮する。  
小口切りしたねぎを加え盛りつける。  
好みで七味とうがらしを散らしてもよい。

### 茶碗蒸し

こぶ、かつおで出しをとる。  
えびは尾を残して殻をむき背わたをとる。ざるに並べ熱湯をかける。  
しいたけは中央に切り込みを入れる。  
卵を溶きほぐし出し汁でのばし、塩、しょうゆを加えて混ぜる。  
器にえび、しいたけを入れ上からそっと卵液をそそぐ。  
蒸し器にを並べ、強火にかける。煮立ったらごく弱火にして5分蒸す。竹串を中央にさして澄んだ汁が出るようなら火を消しみつばを散らす。

### 切り干し大根と春菊のごまあえ

切り干し大根はさっと洗い、ひたひたの水に15分つけてもどす。  
たっぷりの沸騰湯で切り干し大根をさっと茹で、水にとって絞り、食べやすい長さに切る。  
春菊は沸騰した湯で茹でて水にとって絞り、4cmの長さに切る。  
出し汁に調味料、すりごまを混ぜ、切り干し大根と春菊をあえる。