

# 平成20年 冬季健康教室

## 今日の献立

ごはん  
ほうれん草のシチュー  
五目煮豆  
大根、超薄切りハム、  
ゆずの酢の物  
くだもの

栄養量 (6.35単位) 約508キロカロリー

|     |        |
|-----|--------|
| 表1  | 3単位    |
| 表2  | 0.3単位  |
| 表3  | 1.75単位 |
| 表4  | 0.25単位 |
| 表5  | 0.6単位  |
| 表6  | 0.3単位  |
| 調味料 | 0.15単位 |



### ほうれん草のシチュー 材料 (1人分) (単位)

|           |      |    |      |
|-----------|------|----|------|
| 鶏肉(皮つきもも) | 40g  | 表3 | 1    |
| にんじん      | 15g  | 表6 | (15) |
| たまねぎ      | 30g  | 表6 | (30) |
| ほうれん草     | 30g  | 表6 | (30) |
| しめじ       | 10g  | 表6 | *    |
| 植物油       | 2g   | 表5 | 0.2  |
| 水         | 1カップ |    |      |
| 月桂樹の葉     |      |    |      |
| 小麦粉       | 4g   | 表1 | 0.2  |
| バター       | 4g   | 表5 | 0.4  |
| 牛乳        | 30g  | 表4 | 0.25 |
| ブイヨン      | 1カップ |    | *    |
| 塩・こしょう    |      |    |      |

### 五目煮豆

|        |     |     |      |
|--------|-----|-----|------|
| 大豆(水煮) | 20g | 表3  | 0.5  |
| にんじん   | 10g | 表6  | (10) |
| だいこん   | 15g | 表6  | (20) |
| こんにゃく  | 15g | 表6  | *    |
| こんぶ    | 2g  | 表6  | *    |
| しょうゆ   | 5g  |     |      |
| 砂糖     | 3g  | 調味料 | 0.15 |
| だし汁    | 50g |     |      |



### 大根、超薄切りハム、ゆずの酢の物

|        |     |    |      |
|--------|-----|----|------|
| だいこん   | 20g | 表6 | (20) |
| 超薄切りハム | 10g | 表3 | 0.25 |
| ゆず皮    | 2g  | 表6 | *    |
| 水      | 10g |    |      |
| ポン酢    | 15g |    |      |

### くだもの

|     |     |    |     |
|-----|-----|----|-----|
| バナナ | 30g | 表2 | 0.3 |
|-----|-----|----|-----|

### ごはん

|     |      |    |     |
|-----|------|----|-----|
| ごはん | 140g | 表1 | 2.8 |
|-----|------|----|-----|

### ほうれん草のシチュー

鶏肉はこま切れにする。  
にんじん、たまねぎは一口大に切る。  
ほうれん草はゆでて3cmの長さに切る。  
しめじは石づきを除き子房に分ける。  
厚手の鍋に植物油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎを炒める。水と月桂樹の葉を加え沸騰したらアクを取り、しめじとブイヨンを加え材料が柔らかくなるまで弱火~中火で煮込む。  
ホワイトソースを作る。  
フライパンにバターを焦がさないように煮溶かし、同量の小麦粉を加えて粉臭さが無くなるまで炒める。温めた牛乳を少しずつ加える。泡たて器を使うとだまになり難い。  
に のホワイトソースを加え弱火で5分ほど煮る。塩、こしょうで味を調える。(月桂樹の葉は取り除く)  
最後にほうれん草を加えてひと煮立ちさせる。

### 五目煮豆

大豆の水煮はざるに取り、水きりしておく。  
にんじん、だいこんはいちょう切りにする。  
こんにゃくは茹でて2cm角の薄きりにする。  
こんぶははさみで5mm幅に切り水に浸しておく。  
の材料をひたひたのだし汁で煮る。途中、砂糖、しょうゆで味付けして煮含める。

### 大根、超薄きりハム、ゆずの酢の物

大根は皮をむき、長さ6cm、1cm角に切る。  
大根、ゆずの皮のせん切りを1~2本ずつハムで巻く。  
深みのあるお皿に を敷き詰めるように重ねて並べていく。  
水で薄めたポン酢を に加え、 がひたひたにつかるようにする。(表面が水分に触れるようにラップをするとよい)  
1時間以上置いてから食べる。  
さかえ(2007年11月号)おいしい心より

### くだもの(表2)の1単位

|      |      |       |
|------|------|-------|
| いちご  | 250g |       |
| はっさく | 200g | 大1個   |
| みかん  | 200g | 中2個   |
| りんご  | 150g | 中1/2個 |
| バナナ  | 100g | 中1本   |