

平成21年 冬季健康教室

今日の献立

ごはん
おでん
ほうれん草としめじの
ごま味噌和え
つみれ汁
くだもの

栄養量 (5.73 単位) 約 458 キロカロリー

表 1 3.05 単位
表 2 0.3 単位
表 3 1.5 単位
表 5 0.2 単位
表 6 0.5 単位
調味料 0.18 単位



おでん 材料 (1人分) (単位)

福袋			
油揚げ	10 g	表 3	0.5
豆腐	30 g	表 3	0.3
うずら卵 1ケ	10 g	表 3	0.2
人参	2 g	表 6	(2)
ぎんなん 2個	5 g	表 1	*
きくらげ	0.3 g	表 6	*
かんぴょう	2 g	表 6	(2)
大根	60 g	表 6	(60)
人参	15 g	表 6	(15)
こんにゃく	30 g	表 6	*
結びこぶ	2 g	表 6	*
チキンスープの素			
しょうゆ	4 g		
出し汁	300 ml		

ほうれん草としめじの ごま味噌和え

ほうれん草	50 g	表 6	(50)
しめじ	15 g	表 6	*
味噌	3 g	調味料	0.08
いりごま	3 g	表 5	0.2
砂糖	1 g	調味料	0.05
出し汁	3 g		

つみれ汁

つみれ			
いわしミンチ	30 g	表 3	0.5
ねぎ	2 g	表 6	(2)
味噌	2 g	調味料	0.05
生姜汁	適宜		
片栗粉	1 g	表 1	0.05
大根	10 g	表 6	(10)
人参	5 g	表 6	(5)
ごぼう	10 g	表 6	(10)
ねぎ	3 g	表 6	(3)
しょうゆ・塩	3 g / 0.3 g		
出し汁 (こぶ)	1 カップ		

くだもの

りんご	45 g	表 2	0.3
-----	------	-----	-----

ごはん	150 g	表 1	3.0
-----	-------	-----	-----

おでん

- 福袋を作る。
ア、油揚げは熱湯をかけ、半分に切って袋にする。
うずら卵を茹でて皮をむく。人参はせん切り、きくらげは水に戻しておく。ぎんなんは炒って皮をむく。
イ、豆腐を軽くつぶして人参、きくらげを混ぜる。
ウ、袋状の油揚げの中にイの豆腐、うずら卵1ケ、ぎんなん2個を入れて口をかんぴょうで結ぶ。
- 大根、人参は皮をむき、面取りをする。こんにゃくを茹でて、かくし包丁を入れておく。
- 鍋にたっぷりの出し汁、具材をいれてあくを取りながら10分程煮る。チキンスープの素を加えて味がしみ込むまで煮る。出し汁が少なくなるとかぶる程度に水を加える。途中でしょうゆを加えて味を調える。



ほうれん草としめじのごま味噌和え

- ほうれん草は塩少々入れた沸騰湯でゆでる。水にとり、軽く絞り、3cm長さに切り、さらにかたく絞る。
- しめじは石づきを除き、1本ずつにほぐし、沸騰湯に入れ、さっとゆで、ざるにあげて冷ます。
- ごまはすって味噌、砂糖、出し汁を混ぜる。
- ③でほうれん草としめじを和える。
*青菜は春菊、小松菜でもよい。

つみれ汁

- うるめいわしを3枚におろし、皮を剥いで細かく切り、ミンチ状に包丁でたたく。みじん切りしたねぎ、味噌、生姜汁、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。一人当たり、2個の団子に丸める。
- 大根と人参は短冊切り、ごぼうはさがきにして水にとりあく抜きをする。
- 鍋に出しこぶと水を入れ火にかけて、出し汁を取る。沸騰したら②のつみれ団子を入れ、火が通り浮き上がったら鍋から上げておく。
- ③の出し汁に大根、人参、ごぼうを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- つみれ団子を加え、しょうゆ、塩で調味し、ひと煮する。
- 器に盛り、小口切りしたねぎをのせる。
好みで七味とうがらし、ゆずの皮を添える。