

平成21年 健康教室

今日の献立

ごはん
鶏肉と豆腐のさっぱりハンバーグ
しらたきの酢の物
わかめのすまし汁
なしのコンポート

栄養量 (5.86単位) 約469キロカロリー

表1 3.2単位
表2 0.3単位
表3 1.33単位
表5 0.53単位
表6 0.3単位
調味料 0.2単位

鶏肉と豆腐の

さっぱりハンバーグ	材料 (1人分)	(単位)
豆腐	40g	表3 0.4
鶏ささみ挽肉	40g	表3 0.5
青じそ	2枚	表6 (5)
卵	5g	表3 0.1
塩	少々	
酒・しょうゆ	2g / 2g	
パン粉	2g	表1 0.1
片栗粉	2g	表1 0.1
サラダ油	2g	表5 0.2
赤たまねぎ	10g	表6 (10)
青菜	40g	表6 (40)
ケチャップ	6g	調味料 0.1
ウスターソース	3g	

しらたきの酢の物

しらたき	50g	表6 *
きゅうり	40g	表6 (40)
塩	0.5g	
卵	10g	表3 0.2
ロースハム	5g	表3 0.13
砂糖	2g	調味料 0.1
酢	7g	
しょうゆ	2g	
ごま油	2g	表5 0.2
すりごま	2g	表5 0.13

わかめのすまし汁

わかめ (戻し)	15g	表6 *
みょうが	5g	表6 (5)
だし汁	150g	
昆布	適宜	
かつお	適宜	
しょうゆ	2g	
塩	少々	

なしのコンポート

なし	60g	表2 0.3
マービー	5g	
(低カロリー甘味料)		
ブランデー	適宜	

ごはん 150g 表1 3.0

鶏肉と豆腐のさっぱりハンバーグ

豆腐は水切りをしてつぶす。青じそはせん切りにし、水に放ちあく抜きする。
ボールに豆腐、ひき肉、青じそ、とき卵、調味料を加え混ぜる。小判型にまとめる。
たまねぎはうす切り、青菜は茹でて3センチ程度に切る。
熱したフライパンに油を入れ を中火～強火で両面を焼き、ふたをして弱火で約4分焼く。
器に盛り、たまねぎのスライスのをのせる。
の青菜をさっと炒め に添える。
ケチャップとウスターソースを合わせてかける。
(好みでおろし大根とポン酢で食してもよい)

しらたきの酢の物

きゅうりは細切りにして分量の1/2の塩をふっておく。
しらたきはゆでて食べやすい長さに切る。
フライパンに分量の半量のごま油を熱し、錦糸卵を作って冷ます。
ロースハムは細切りにする。
きゅうりは水気をしっかり絞り、しらたき、ロースハム、錦糸卵を合わせる。
砂糖、残りの塩、酢、しょうゆ、ごま油、すりごまを合わせてよく混ぜ、材料を和える。

わかめのすまし汁

わかめは一口大に切り、みょうがは薄く切る。
だし汁をしょうゆと塩で調味して煮立て、 を入れてさっと煮て椀に盛る。



なしのコンポート

なしの皮をむき、二等分にする。
ひたひたの水にマービーを加えて のなしを煮る。
煮詰まったらブランデーを適宜加えて火を止めて冷ます。