

令和4年度 嘉麻市食進会中央研修③

野菜

令和4年9月30日(金)

★ご飯(120 g)

エネルギー187kcal・たんぱく質3.0 g・脂質0.4 g・炭水化物44.5 g・食塩相当量0 g

★里芋と厚揚げといんげんの煮物

エネルギー168kcal・たんぱく質9.0 g・脂質5.8 g・炭水化物22.0 g・食塩相当量1.7 g

材料	分量(4人分)
さといも冷凍	400 g
冷凍いんげん	240 g
厚揚げ	200 g
麺つゆ(ストレート)	400ml

【作り方】

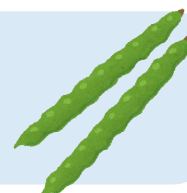
- ① 厚揚げは食べやすい大きさに角切りする。
- ② 鍋に冷凍里芋と麺つゆを入れる。
- ③ 鍋を強火にかけ沸騰したら、やや弱めの中火にしてふたをして里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ②に冷凍いんげん、厚揚げを加え強火にして、ふたをせず1分加熱する。



煮物は、出来上がってからすぐに食べると、味があまり染みこまない為、減塩になります！



いんげんは、長ければ食べやすい大きさに切ってから使用して下さい。
調理用キッチンバサミで、鍋に入れた後にカットすると時短になります！



★ブロッコリーオムレツ

エネルギー88kcal・たんぱく質5.4 g・脂質6.6 g・炭水化物2.8 g・食塩相当量0.4 g

材料	分量(4人分)
冷凍ブロッコリー	100 g
卵	2個
粉チーズ	大さじ2
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1と1/3

【作り方】

- ① 冷凍ブロッコリーを解凍する。水気を切ってから荒くみじん切りにする。
- ② 溶き卵と粉チーズを加えて混ぜる。
- ③ サラダ油を熱したフライパンに卵液を流し込み、両面をしっかりと焼く。四等分にカットしたら、お皿に盛ってケチャップをかける。

MEMO

野菜とたんぱく質をとれるので、子供から高齢者まで朝食にピッタリです！



★千切りキャベツのかき玉スープ

エネルギー59kcal・たんぱく質3.7g・脂質3.6g・炭水化物3.4g・食塩相当量0.6g

A	材料	分量(4人分)
	カットキャベツ	1袋
	卵	2個
	生姜チューブ	3cm
	サラダ油	小さじ1強
	水	600ml
	鶏がらスープの素	小さじ1強
	オイスターソース	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1
	黒酢	小さじ2
	塩	少々

【作り方】

- ① 鍋にサラダ油をひき、弱火で生姜を炒める。香りがしてきたら、キャベツを加え、中火で混ぜながら軽く炒める。
- ② 水を加え煮立たせる。
- ③ Aを加えて混ぜ合わせたら、水溶き片栗粉を入れて軽くとろみをつける。
- ④ 菜箸で混ぜながら、溶き卵を入れる。
- ⑤ 黒酢を入れて混ぜ合わせ、塩で味を調える。



★ほうれん草とバナナのスムージー

エネルギー149kcal・たんぱく質4.8g・脂質4.0g・炭水化物25.9g・食塩相当量0.2g

材料	分量(4人分)
冷凍ほうれんそう	120g
バナナ	2本
牛乳	400cc
はちみつ	大さじ2
レモン汁	小さじ2

【作り方】

- ① バナナは、皮をむいて事前に冷凍しておく。
- ② 全ての材料をミキサーにかける。



合計 エネルギー651kcal・たんぱく質25.9g・脂質20.4g・炭水化物98.6g・食塩相当量2.8g

本日の野菜量 212.5g

ブロッコリーの解凍方法	解凍方法		解凍時間	検証結果
	冷蔵庫	ペーパータオルで包んで自然解凍する	約15時間	食感よく解凍できるが、かなり時間がかかる。
	常温(20℃ほど)	ペーパータオルで包んで自然解凍する	1時間30分	食感よく解凍できるが、やや時間がかかる。
	水	水をかけて解凍する	3～4分	食感よく解凍できるが、やや味が薄くなる。
	熱湯	熱湯をかけて解凍する	1分30秒～2分	食感よく解凍できる。他の解凍方法よりやややわらかく仕上がる。
	ゆで	熱湯でゆでて解凍する	1～2分	
	電子レンジ	ペーパータオルで包んで解凍する ※電子レンジ専用のもの	600wで2分10秒	食感よく解凍できる。