中の島地区 女性部・食生活改善推進員協議会　伝達料理

H２２．１１．９（火）

エリンギ炊きこみご飯

材　料（４人分）		作　り　方
お　　米	２合	① お米はといで３０分うるかす。
エリンギ	１パック	② エリンギはスライスしておく。
水	２合	③ 炊飯器にお米を同量のお水、エリンギ、お酒、お醤油を入れて炊く。
酒	大２	
しょうゆ	大２	

レタスの肉巻き

材　料（４人分）		作　り　方
レ タ ス	小玉（200ｇ位）１	① レタスはちぎってゆで、しっかり絞って水けを切る。人参は肉の幅に合わせて千切りにし、ゆでておく。
人　　参	１／２本	② 人参を芯にしてレタスでしっかり巻き、広げた豚肉の上にのせてさらに巻く。
豚ももスライス	２００ｇ	③ バットに小麦粉と②を入れて転がしながらまぶす。
小 麦 粉	大１	④ フライパンに油を熱し③を焼き色がつくまで焼く。Ⓐを加え、少し煮詰めて出来上がり。
油	大１	
Ⓐ しょうゆ・酒・みりん	各大１	

野菜たっぷりすいとん

材　料（４人分）		作　り　方
お　　米	１合	① 炊きあがったごはんをつぶし片栗粉を混ぜてお団子をつくる。
片 栗 粉	大１	② ごぼうはささがきにして水にさらしておく。 人参はイチョウ切り、れんこんも同様に切り水にさらす。小揚げはお湯をかけて細切り、豚肉は２㎝幅に、ねぎは小口に切る。
ご ぼ う	１／２本	③ 鍋にだし汁、ごぼう、人参、れんこんを入れて煮立てる。そこへ小揚げと豚肉を入れて再度煮立てアクを取り、調味料を入れて味付けし、１０分位煮込む。
人　　参	１／２本	④ ①を手のひらでつぶして③に入れていく。１０分ほどしてすいとんに透明感が出て浮いたら火を止めて盛り付け、長ネギと生姜をあしらう。
れんこん	１００ｇ	
長 ネ ギ	１本	
生　　姜	１片	
小 揚 げ	２枚	
豚バラスライス	１００ｇ	
だ し 汁	４カップ	
お酒、お醤油	各大２	
み り ん	小２	

キャロットゼリー

材　料（４人分）		作　り　方
人　　参	１／２本	① 人参は薄い輪切りにして分量の水で軟らかくなるまで煮る。さとうを加えてさらに煮る。その後ミキサーにかける。
さ と う	大２・１／２	② 粉寒天と水を鍋に入れてよく混ぜて火にかける。沸騰したら弱火にし、２～３分煮立たせる。さとうを加えて煮とかす。
水	３００mℓ	③ ②にオレンジジュースと①を混ぜて型に流し込む。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	１５０mℓ	
粉 寒 天	３ｇ	
さ と う	大２・１／２	
水	２００mℓ	

本日の栄養価（１人分）

献　　立	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	ﾀﾝﾊﾟｸ質（g）	脂　質（g）	鉄（mg）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	食物繊維（g）	塩　分（g）
エリンギ炊き込みご飯	269	5.6	1.1	1.2	6.9	1.0	1.3
野菜たっぷりすいとん	351	24.01	12.4	1.4	64.4	6.8	1.45
レ タ ス の 肉 巻 き	156	11.15	8.4	0.6	16.2	0.8	0.02
キ ャ ロ ッ ト ゼ リ ー	48	0.3	0	0	10	0.9	0.0
合　　計	824	41.06	25.5	6.8	113.5	9.5	2.77