

## 24年度 食生活改善推進員による講習会 (中央)

### ～バランス食堂へようこそ！～

#### ○鮭の南蛮大豆タルタルソースかけ

材料 4 人分	
○さけ	
生鮭ひと切れ (70g)	4切れ
A	酒 大さじ 2
	しょうゆ 大さじ 1
	おろしにんにく 小さじ 1
	片栗粉 大さじ 2
○大豆タルタルソース	
大豆水煮	40g
玉ねぎ	40g
きゅうり	50g
B	マヨネーズ 大さじ 2
	酢 大さじ 1
	塩 小さじ 1/5
	こしょう 少々
	一味唐辛子 ひとつり
サラダ菜	1/2 株
プチトマト	8ヶ

1 人分

エネルギー189 ㎉ 塩分 1.5g

#### 作り方

- ①鮭はひとくち大に切る。A の調味料と共に袋に入れてもみ込み、冷蔵庫へ。  
(10 分以上おく)
- ②大豆はフォークでつぶす。玉ねぎ、きゅうりはみじん切りにし、水気を絞る。盛り付け間に B の調味料であえる。
- ③フライパンを熱し、鮭を皮から焼く。両面に焼き色がついたら強火にして水分をとばす。
- ④お皿にサラダ菜、プチトマトを盛り付け、鮭にタルタルソースを盛り付ける。



#### ○かぶとキュウリの塩昆布和え

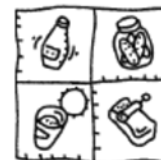
材料 4 人分	
かぶ	160g
きゅうり	100g
ごま油	大さじ 1
酢	小さじ 1
塩昆布	12g
白いりごま	小さじ 1

1 人分

エネルギー47 ㎉ 塩分 0.6g

#### 作り方

- ①薄切りにしたきゅうりと、皮をむいて薄いいちょう切りにしたかぶを袋に入れ、塩昆布を加えてよく揉みこむ。
  - ②さらにごま油、酢を加えて和え、最後にごまを加える。
- ★さっぱりさせたい人は多めに酢を加える。



## ○高野豆腐のスープ

材料 4 人分	
高野豆腐	1 枚
小松菜	60g
にんじん	40g
ベーコン	18g
コンソメ	5g
水	600cc
塩	小さじ 1/4
こしょう	適宜

1 人分

エネルギー54 キロカロリー- 塩分 1.0g

### 作り方

- ①高野豆腐は水で戻して絞り、1cm 幅の短冊切りにする。
- ②にんじんは短冊切り、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ③小松菜は 3cm 幅に切っておく。
- ④鍋に水、コンソメを入れ、にんじん、ベーコンを入れてやわらかくなるまで煮る。高野豆腐、小松菜を加えてひと煮たちさせる。
- ⑤最後に塩こしょうで味を整える。



## ○豆乳かん

材料 6 人分 (流し缶一缶分)	
粉寒天	2g
水	200cc
砂糖	大さじ 2
豆乳	50cc
プレーヨーグルト	100cc
黄桃 (缶)	34g
ブルーベリージャム	大さじ 1
水	大さじ 1

1 人分

エネルギー39 キロカロリー- 塩分 0g

### 作り方

- ①鍋に水、寒天、砂糖を入れてよく混ぜ、沸騰させる。しっかり煮溶かしたらヨーグルトを加え、ダメにならないように混ぜる。火を止めてから最後に豆乳を加えよく混ぜる。
- ②1cm 角に刻んだ黄桃を、流し缶にならべ、①を流し入れる。
- ③あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて、冷やし固める。
- ④切り分けて、ブルーベリーソースをかけていただく。



おかずの合計	エネルギー329 キロカロリー- 塩分 3.1g
主食(ごはん 120g)	エネルギー214 キロカロリー- 塩分 0g
<b>合 計</b>	<b>エネルギー543 キロカロリー- 塩分 3.1g</b>