

主食・主菜・副菜をそろえて、こころもからだもバランスアップ！！

簡単おすすめレシピ



◇◆◇献立◇◆◇

主 食 ごはん
主 菜 コロコロ肉団子の酢豚風
副菜① カラフルしらす和え
副菜② たまごスープ
デザート ヨーグルト白玉

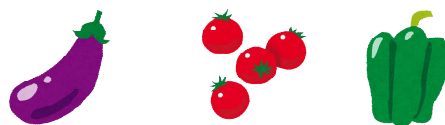


主菜：コロコロ肉団子の酢豚風

【1人分の栄養価】

エネルギー：204kcal たんぱく質：10.8g 塩分：1.0g

材料	分量4人分	作り方
「豚ひき肉	240g	【野菜を切る】 ①しょうがはすりおろす。たまねぎはくし切り、なす・ピーマンは乱切りにする。かぼちゃは小さめの乱切りにする。ミニトマトは1/2に切る。
しょうが	4g	
A 片栗粉	小さじ2(6g)	【肉団子を作る】 ②ボウルにAの材料を入れ、使い捨て手袋をしてこね、1人5個に丸める。
鶏がらスープの素	小さじ1弱(2g)	
「酒	大さじ1(15g)	【肉団子を焼く⇒野菜を炒める】 ③フライパンにごま油を熱し、②を並べ、蓋をしながら蒸し焼きにする。肉団子に火が通ったら取り出し、たまねぎ・なす・かぼちゃを加えて炒める。しんなりしたらピーマンを加えて炒める。
ごま油	大さじ1/2(6g)	
たまねぎ	120g	【肉団子を焼く⇒野菜を炒める】 ④混ぜておいたBとミニトマトを加えてひと煮立ちし、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
なす	120g	
ピーマン	60g	【肉団子を焼く⇒野菜を炒める】 ⑤④に肉団子を戻し入れ、全体に絡ませ火からおろす。
かぼちゃ	80g	
ミニトマト	8個	【肉団子を焼く⇒野菜を炒める】 ⑤④に肉団子を戻し入れ、全体に絡ませ火からおろす。
「酢	大さじ2(30g)	
B 砂糖	小さじ1(3g)	【肉団子を焼く⇒野菜を炒める】 ⑤④に肉団子を戻し入れ、全体に絡ませ火からおろす。
しょうゆ	小さじ2(12g)	
「ケチャップ	大さじ2(36g)	【肉団子を焼く⇒野菜を炒める】 ⑤④に肉団子を戻し入れ、全体に絡ませ火からおろす。
「片栗粉	小さじ1弱(2g)	
「水	大さじ1(15ml)	



- ◆一般的な酢豚は、豚肉・野菜を油で揚げるので手間がかかりますが、今回はフライパン一つで簡単に仕上がります。さらに野菜を電子レンジにかけておくと時短になります。
- ◆ひき肉を使った肉団子にすることで高齢期でも食べやすくなります。

副菜①：カラフルしらす和え

【1人分の栄養価】

エネルギー：24kcal たんぱく質：2.3g 塩分：0.5g

材料	分量 4人分	作り方
人参	80g	①人参は細切り、小松菜は3cm長さに切る。 コーン缶は汁気をきっておく。 ②鍋に湯を沸かし、人参・小松菜を茹でてザルにあげ、冷めたら使い捨て手袋をして水気を絞る。 ③②にコーン缶・Cを混ぜ合わせる。 ◆和え物などの副菜は多めに作り置きしておくとお便利！忙しい朝の一品やワンプレートのちょっとしたいろいろどりにも♪ ◆耐熱容器に入れて電子レンジ調理をすれば時短にも！！
小松菜	60g	
コーン缶	20g	
しらす干し	12g	
C 塩昆布	6g	
かつお節	小2袋(4g)	



副菜②：たまごスープ

【1人分の栄養価】

エネルギー：67kcal たんぱく質：5.5g 塩分：0.9g

材料	分量 4人分	作り方
卵	2個	①豆腐は1cm角に切る。卵は割りほぐしておく。 ②きのこ類は石づきを落とし、えのきたけは2cm長さ、生しいたけはせん切りにする。 ③鍋に②・分量の水・鶏ガラスープの素を入れて火にかける。沸騰したら豆腐・カットわかめを加え、火が通ったら溶き卵を回し入れる。卵に火が通ったらこしょうをふり入れて火を止める。 ◆不足しがちな海藻やきのこも汁に入れると簡単にとることができます。さらに卵と豆腐でたんぱく質アップ！！
豆腐	小1パック(150g)	
えのきたけ	40g	
生しいたけ	40g	
カットわかめ(乾)	2g	
水	480ml	
鶏ガラスープの素	小さじ2強(6g)	
こしょう	少々	



デザート！

デザート：ヨーグルト白玉

【1人分の栄養価】

エネルギー：94kcal たんぱく質：1.5g 塩分：0.0g

材料	分量 4人分	作り方
白玉粉	60g	①鍋に水・砂糖を入れて煮立たせ、冷ましておく。[シロップ] ②ボウルに白玉粉を入れ、ヨーグルトを少しずつ加え、耳たぶの固さまでよくこね、1人5個に丸める。 ③鍋に湯を沸かし、②を茹でて冷水にとり、水気をきって器に分け入れる。 ④食べやすく切ったバナナと汁気をきったみかん缶を③の器に分け入れ、①を注ぐ。
プレーンヨーグルト	60g	
水	120ml	
砂糖	大さじ1と1/3(12g)	
バナナ	小1本(80g)	
みかん缶(果肉)	60g	

◆白玉粉に加える水分は、水ではなくヨーグルトのみ！少しですが、カルシウムもアップします♪ ヨーグルトの酸味は気にならないので、きな粉や小豆缶を添えるのもおすすめです！



笠岡市
食育キャラクター
いちじっくん



笠岡市栄養改善協議会
笠岡市健康推進課