

実習用献立表

主菜 鮭のチーズ焼き

材料名	1人分	4人分
鮭(切り身)	50g	200g
食塩	0.2g	小さじ1/5
こしょう	0.02g	少々
小麦粉	3g	大さじ1 小さじ1
サラダ油	3g	大さじ1
レタス	3g	12g
とろけるチーズ	6g	24g
パセリ	少々	少々
レモン	1/6個	1個
すいか	80g	320g

作り方

- ① 鮭に塩・こしょうしておく。
- ② フライパンに油を熱し、焼く直前に小麦粉を薄くはたきつけ、焼き目がついたら裏返し、とろけるチーズをのせ、蓋をして火が通るまで焼く。
- ③ サラダ菜は洗って、食べやすい大きさにちぎる。
- ④ お皿にサラダ菜を敷いて②の魚をのせる。
- ⑤ レモンとすいかを人数分に切って添える。みじん切りにしたパセリは最後にチーズのうえにふる。

副菜 切干大根のカレー煮

材料名	1人分	4人分	
切干大根	7g	28g	
にんじん	8g	32g	
干し椎茸	1g	4g	
さつま揚げ	6g	24g	
サラダ油	1g	小さじ1	
薄口醤油	3g	小さじ2	
酒	1g	小さじ1弱	
A	砂糖	1.1g	小さじ1.5
	カレー粉	0.1g	少々

作り方

- ① 切干大根は、たっぷりの水で戻し、もみ洗いをし軽く絞っておく。長いようなら、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は3センチ長さの細切りにする。
- ③ 干し椎茸は水で戻してから、細切りにする。
- ④ さつま揚げは、半分に切ってから細切りにする。
- ⑤ 鍋に油をひいて①②③を入れて炒め、調味料、水を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ④を加え、材料がやわらかくなるまで時々かき混ぜながらやわらかく煮る。

計量について

料理をおいしく作るために、計量カップや計量スプーンなどを使い、材料や調味料の分量や割合を正しく覚えると、味が濃すぎたり、作りすぎることもなくなり、無駄なく健康づくりにつながります。

今日は、1回の食事の適正なエネルギー量と塩分量を知っていただくために、材料と調味料はすべて計量しています。計量スプーンの使い方・味つけをぜひ覚えてご家庭で実践してください。

副菜 磯たま汁

材料名	1人分	4人分
たまご	18g	72g
木綿豆腐	20g	80g
たまねぎ	30g	120g
ほうれんそう	8g	32g
えのきたけ	8g	32g
乾燥わかめ	0.4g	1.6g
だし用の水	150ml	600ml
昆布(だし用)	1g	4g
削り節(だし用)	3g	12g
薄口醤油	5g	大さじ1強
酒	0.8g	小さじ3/5
片栗粉	1g	小さじ3/4

作り方

- ① 昆布と削り節で一番だしをとる。
- ② ほうれんそうは熱湯でさっとゆで水にさらしてあくを取り、3cm長さにしておく。
- ③ たまねぎは皮をむき、縦半分にし、薄切りにし、煮る。
- ④ ②にさいの目にきった豆腐、2センチ幅に切ったえのきたけと②のほうれんそうを加え、さらに煮る。
- ⑤ 調味し、水溶き片栗粉を加える。
- ⑥ 割ほぐしたたまご、カットわかめを入れ、軽くかき混ぜる。

だしのとり方

1 番だし

できあがりカップ (600ml)

4人分

材料名	本日分
水 ×1.3	780ml
出し昆布(できあがり量の1%)	6g
削り節(できあがり量の2%)	12g

- ① 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、蒸発分などを見込んだ分量の水とともに鍋に入れ、弱火にかける。
- ② 気泡が出てきたら(約50度)昆布を出し、沸騰させ、約1/2カップ程度のさし水をする。
- ③ 削り節を一度に加える。あくが浮いてきたらすぐ除く。鍋の周囲が沸騰しはじめたら、すぐ火を止め、鯉節が沈み始めたら、こす。

今日の献立 (赤字は小学校)

<p>主 菜</p> <p>鮭のチーズ焼き</p> <p>くだもの：すいか 80g おが 50g</p>	<p>副 菜</p> <p>切干大根のカレー煮</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー 545kcal 753kcal</p> <p>塩分 2.1g 2.3g</p>
<p>主 食</p> <p>ごはん 150g ごはん 200g</p>	<p>汁 物</p> <p>磯たま汁</p>	