

# 桑員地区食改リーダー研修献立

## ＊ ＊ バランスメニュー ＊ ＊

令和 7年 3月

東員町食生活改善推進協議会

### ☆ 菜の花のオープンオムレツ

#### 《 作 り 方 》

| 材 料 名     |      | 1人分  | 4人分  |
|-----------|------|------|------|
| 菜の花       |      | 25g  | 100g |
| 冷凍フライドポテト |      | 25g  | 100g |
| オリーブ油     |      | 4g   | 16g  |
| A         | 卵    | 1個   | 4個   |
|           | 牛乳   | 7.5g | 30g  |
|           | 塩    | 0.5g | 2g   |
|           | こしょう | 少々   | 少々   |

- ① 菜の花は洗って3cm長さに切り、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。さっと水洗いし、水気をしぼる。
- ② フライドポテトは電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、①と②を炒める。③を流し入れ、ふたをして両面を色よく焼く。
- ⑤ 食べやすく切り分け、器に盛る。  
※好みでトマトケチャップを添えてもよい。

### ☆ 簡単米粉蒸しパン

#### 《 作 り 方 》

| 材 料 名     |  | 1人分     | 4人分       |
|-----------|--|---------|-----------|
| 米粉        |  | 40g     | 160g      |
| ベーキングパウダー |  | 1g      | 4g        |
| 砂糖        |  | 7.5g    | 30g       |
| 豆乳        |  | 40～50ml | 160～200ml |
| サラダ油      |  | 4g      | 16g       |
| 酢         |  | 1.25g   | 5g        |
| クッキングシート  |  | 適宜      | 適宜        |
| ペーパータオル   |  | 適宜      | 適宜        |

- ① ボールに米粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、ゴムべらで混ぜる。豆乳、油を加え、さらによく混ぜる。酢を加え、手早く混ぜる。
- ② 流し箱(プリンカップでもよい)にクッキングシートを敷き、①の生地を流し入れる。
- ③ フライパンにペーパータオルを敷き、湯を2cm位入れ、②を入れてふたをして強火で10分ほど加熱する。串を刺し、生地がついてこなければ出来上がり。  
※前日に作っておき、朝、電子レンジで温めてもよい。  
※豆乳の代わりに牛乳や水でもよい。  
※レーズン、チョコチップ、プロセスチーズを入れたり、米粉に抹茶やココアを混ぜても美味しい。

### ☆ ミニトマトの和風マリネ

## 《 作 り 方 》

| 材 料 名 |       | 1人分   | 4人分 |
|-------|-------|-------|-----|
| ミニトマト |       | 6個    | 24個 |
| レタス   |       | 20g   | 80g |
| A     | しょうゆ  | 2g    | 8g  |
|       | 砂糖    | 2.25g | 9g  |
|       | 酢     | 3.75g | 15g |
|       | オリーブ油 | 3.5g  | 14g |

- ① ミニトマトはヘタを取り、フォークなどで皮に軽く切り込みを入れる。熱湯に30秒ほど入れ、水に取り、皮をむく。
- ② ボールにAを合わせ、①を入れてよく混ぜる。
- ③ 器にレタスを敷き、②を盛る。  
※前日に少し多めに作り置きをしておくと時短に。  
スライスした胡瓜や玉ねぎを足してもよい。

## ☆ コーンスープ

### 《 作 り 方 》

| 材 料 名      |  | 1人分 | 4人分  |
|------------|--|-----|------|
| クリームコーン(缶) |  | 75g | 300g |
| 牛乳         |  | 75g | 300g |
| コンソメ顆粒     |  | 1g  | 4g   |
| コショウ       |  | 適宜  | 適宜   |
| パセリ        |  | 少々  | 少々   |

- ① 鍋にクリームコーンと牛乳を入れて、中火で温めて、コンソメ顆粒を加える。コショウで味を整える。
- ② 器に入れて、刻んだパセリをのせる。

## ☆ フルーツヨーグルト

### 《 作 り 方 》

| 材 料 名     |  | 1人分  | 4人分  |
|-----------|--|------|------|
| プレーンヨーグルト |  | 100g | 400g |
| いちご       |  | 2個   | 8個   |
| ブルーベリー    |  | 4粒   | 16個  |
| 砂糖(はちみつ)  |  | 適宜   | 適宜   |
| ミントの葉     |  | 適宜   | 適宜   |

- ① ヨーグルトに好みで砂糖やはちみつを加えて、混ぜる。
- ② 器に盛り、いちご、ブルーベリーなど好みのフルーツをのせ、あればミントの葉を飾る。

| 献 立 名        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂 質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 塩分<br>(g) | 食物繊維<br>(g) |
|--------------|-----------------|--------------|------------|---------------|-----------|-------------|
| 菜の花のオープンオムレツ | 142             | 8.5          | 10.0       | 75            | 0.7       | 3.3         |
| 簡単米粉蒸しパン     | 235             | 3.8          | 5.9        | 16            | 0.0       | 0.7         |
| ミニトマトの和風マリネ  | 69              | 1.2          | 3.6        | 14            | 0.3       | 1.3         |
| コーンスープ       | 110             | 3.8          | 3.3        | 84            | 1.0       | 1.4         |
| フルーツヨーグルト    | 96              | 4.0          | 3.0        | 130           | 0.1       | 0.8         |
| 合 計          | 652             | 21.3         | 25.8       | 319           | 2.1       | 7.5         |