

今日の献立にどうですか？

今月は、食生活改善推進員の皆さんが森永乳業さんを講師にお呼びして行った研修の献立です。さば缶にスキムミルクを加えると、一段と臭みがなくなります。切干大根のさっぱりサラダのドレッシングもヨーグルト・スキムミルクが加わりあっさりとした味になりました。

※一人分 675 kcal、塩分 2.5 g (ごはん 110 g を含む)

2月のバランス献立



さば缶のふわふわつくねバーグ 一人分 267 kcal 塩分 1.7 g

材料 (二人分)

さば水煮缶	130g
はんぺん (白)	50g
玉ねぎ	1/3 個
スキムミルク	小さじ1
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
〈照り焼きソース〉	
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	30cc
〈飾り〉	
モッツァレラスライスチーズ	2枚
チェダーチーズスライスチーズ	1/2枚

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、水気を切る。
- ② 2種類のチーズは竹串などで端を落として丸くし重ねる。
- ③ 圧手のポリ袋に、一口大に切ったはんぺん、水切りをしたさば水煮缶、②の端のチーズ、スキムミルク、片栗粉を加えなめらかになるまで混ぜ、玉ねぎを加えさらに混ぜる。
- ④ 4等分にしてフライパンで両面を中火で片面約5分焼き、とりだす。
- ⑤ フライパンで照り焼きソースの材料をとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑥ つくねバーグに照り焼きソースをかけ②のチーズをのせる。

切干大根のさっぱりサラダ 一人分 112 kcal 塩分 0.7 g

材料 (二人分)

切干大根	20g	〈ドレッシング〉	
ロースハム	1枚	ヨーグルト	30g
みず菜	30g	スキムミルク	小さじ1
レモン	1/2 個	マヨネーズ	10g
リーフレタス	1枚	レモンの絞り汁	小さじ1
プチトマト	2個	塩	少々
		ブラックペッパー	少々

作り方

- ① 切干大根は水でもみ洗いして、ざく切りにして10分ぐらい水で戻す、
- ② みず菜は5cm程度に切る。
- ③ 湯を沸かし①と②をさっと湯で十分に水気を切る。
- ④ ハムは細切りにする。
- ⑤ ボウルにドレッシングの材料を入れ混ぜ合わせ、③④を加えて和える。
- ⑥ リーフレタスを敷いた器に盛り付けレモンとプチトマトを添える。

ヨーグルトミルクプリン 一人分 120 kcal 塩分 0.1 g

材料 (二人分)

ゼラチン	3g
水	30ml
ヨーグルト	60g
砂糖	20g
牛乳	100ml
キウイ	1個
砂糖	大さじ1/2

作り方

- ① ゼラチンは水にふり入れてふやかし電子レンジで50秒熱して溶かす。ボウルにヨーグルト、砂糖、牛乳の順に入れゼラチン液を加えてよく混ぜ合わせ、冷やし固める。
- ② キウイは5mm角に切り、砂糖と混ぜ合わせて冷蔵庫に入れて冷やす。
- ③ ①を盛り付け②をかける。