

京・食クッキング
～冬の食育セミナー～

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
1食分(ごはん 150gを含む)	545	27.9	12.4	242	3	2.5	145
デザートあり (ココアプリン)	650	31.2	16.1	336	3.5	2.6	145

食事摂取基準2015年版

魚のムニエルカレー風味 旬の野菜ソースあん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
			155	16.4	4.6	64	1.2	1.2	40
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
まだら(生) } 米粉 } ア カレー粉 } オリーブ油 にんじん 九条ねぎ 生しいたけ だし汁 } 酒 } イ しょうゆ } 砂糖 } 片栗粉 } ウ 水 }	160 6 4 8 40 40 40 200 5 12 1.2 4.5 15	2切 小さじ1	① 九条ねぎ：根元を切り落として、斜めに切る。 にんじん：短めの千切り。 しいたけ：軸ごと薄切り。 ② 魚の水気を、キッチンペーパーでふきとり、アをまぶす。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を皮から焼く。 焼き色がついたら裏返し、ふたをして中火でよく火を通す。 ④ 鍋にイとにんじんを入れ、加熱する。 にんじんに火が通ったら、ねぎとしいたけも加えて加熱する。 ⑤ ④の火をいったん止めて、ウを加える。 よく混ぜてから、とろみがつくまで加熱する。 ⑥ 皿に③を載せ、⑤のソースをかける。						

壬生菜とあげの炊いたん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
			100	6.3	7.1	100	0.9	0.9	30
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
壬生菜 油揚げ しめじ だし汁 } 砂糖 } エ うすくちしょうゆ } 一味とうがらし	60 40 50 200 2 10 少々	1カップ	① 壬生菜：根元を切り落としてざく切り。 油揚げ：食べやすい大きさに切り、熱湯でさっとゆでる。 しめじ：石づきを切り落としてほぐす。 ② 鍋に、エを入れ、火にかける。 ③ 煮立ったら、油揚げとしめじを入れる。 さらに沸騰したら、壬生菜を加えて、さっと煮る。 ④ 器に盛り付け、好みで一味とうがらしを振る。						

かぶとはくさいのゆずみそ和え			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
			39	1.5	0.3	74	0.8	0.4	75
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
はくさい	60		① はくさい : ざく切り。 かぶ(根) : 皮をむいて、薄めの半月切り。 かぶ(葉) : 小口切り。 ② ①を、熱湯でさっとゆでて、よく絞る。 ③ ゆずの皮 : よく洗って、黄色い部分だけを薄く削る。 ④ 鍋にオを入れ、よく混ぜ合わせて中火にかける。 沸騰直前に弱火にし、3分程度、なめらかになり、とろみが つくまで煮詰める。 ⑤ ④の火を止めてから、ゆずのしぼり汁を加え、混ぜ合わせる。 ⑥ 食べる直前に②と⑤を和え、器に盛る。③を飾る。						
かぶ(根)	50								
かぶ(葉)	40								
白みそ	12								
みりん	7.5								
酒	5	小さじ1							
ゆずのしぼり汁	5	小さじ1							
ゆずの皮	適量								

ココアプリン			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
			105	3.3	3.7	94	0.5	0.1	0
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
牛乳	160		① 鍋にカを入れ、よく混ぜる。 ② 牛乳を①に少しずつ加えながら、よく混ぜる。 *だまにならないように注意! ③ 鍋を火にかけ、木じゃくしてよく混ぜながら加熱する。 沸騰したら弱火にして、さらに2~3分煮る。 ④ 火を止めて器に注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。 ⑤ 果物を食べやすく切り、④に飾る。						
粉寒天	0.8								
コーンスターチ	4.8								
ココア(無糖)	6								
砂糖	16								
果物(いちご)	18	2個							