

バランスのよい 食事

堤公民館 12月19日

【主食】かぶの葉御飯

材 料	2人分	【作り方】
米	140g	① 米は洗い炊飯する。 ② かぶの葉は茹でて細かく刻み、絞っておく。 ③ 炊いた御飯に、②のかぶの葉とごまを混ぜ合わせる。
かぶの葉	50g	
いりごま	6g	



【主菜】チキンロール

材 料	2人分	【作り方】
鶏ミンチ	100g	① 玉ねぎ・にんじんをみじん切りにしておく ② ボールに鶏ミンチ・玉ねぎ・パン粉・Aを入れ、よく混ぜる ③ 更にゆで大豆・人参を加えソーセージ型に丸め、クッキングシートで包み、両端をたこ糸でしばる ④ 蒸気のたった蒸し器に入れ中火で約20分蒸す ⑤ トマトケチャップとウスターソースを合わせておく ⑥ 蒸しあがったチキンロールの荒熱を取り、輪切りにする ⑦ 皿に茹でたブロッコリーと⑥をのせる
玉ねぎ	30g	
パン粉	10g	
ゆで大豆	20g	
にんじん	10g	
卵	1/4個	
A ナツメグ	少々	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	
トマトケチャップ	小さじ1.1/2	
ウスターソース	小さじ1/2	
ブロッコリー	30g	



【副菜】かぶとキノコののミルクスープ

材 料	2人分	【作り方】
かぶ	50g	① かぶは皮を厚くむき、いちよう切りにする。 パプリカは5mm角に切り、ゆでておく。 エリンギ・舞茸は食べやすい大きさに切っておく。 ② 鍋にバターを溶かしかぶとキノコを炒め、小麦粉を加え炒め、水とコンソメを加えて柔らかく煮る。 ③ 牛乳を加え、味をととのえる。 ④ 器に盛り、パプリカを飾る。
舞茸	25g	
エリンギ	25g	
バター	8g	
赤パプリカ	10g	
黄パプリカ	10g	
水	100ml	
牛乳	200ml	
小麦粉	小さじ1	
固形スープの素	1/2個	
味噌	小さじ1/2	