

ご飯、ししゃものエスカベージュ、梅肉和え、 茶巾絞り、山芋のすまし汁、フルーツ



★1人分の栄養成分★

エネルギー	720 kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	20.2g
炭水化物	
カルシウム	286g
食塩	3.4mg

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2つ	2.5つ	2つ	0つ	1つ

キャッチフレーズ

夏のさっぱりメニュー



材 料

1人分

(ご飯)

胚芽米 90g

(ししゃものエスカベージュ)

ししゃも 60g

小麦粉 3g

油 4g

トマト 20g

たまねぎ 20g

パセリ 1g

ケーパー 1g

(ドレッシング)

ワインビネガー 5g

油 5g

塩 0.5g

作 り 方



<ししゃものエスカベージュ>

1. ししゃもにレモン汁をかける。
2. 玉ねぎはみじん切りにし塩少々をふり、流水でもみ洗いをして、微酸性電解水をかけて水気を切る。
3. トマトは熱湯にさっと通して皮をむき、種を除いて1cm角に切る。パセリ、水気を切ったケーパーはみじん切りにする。
4. ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、たまねぎ、トマト、ケーパーを加える。
5. ししゃもは水気をふき取り小麦粉をつけて、170℃の油で揚げる。(中心温度 75℃1分以上3点測定) 揚げたししゃもをバットに並べ、4のドレッシングをかけ、みじん切りパセリを散らし、味をなじませてから器に盛る。

<梅肉和え>

1. ほうれん草は3~4cmに切り、たっぷりの沸騰した湯に入れてゆで、素早く水に取り冷やして絞る。

こしょう	0.01g	<p>2. もやしはさつと茹で、ザルにあげて水気をよく切っておく。</p> <p>3. 青じそはせん切りにする。</p> <p>4. 梅漬けは種を除き、よくすりつぶしてみりんとしょうゆを合わせる。(梅漬けの塩加減によっては、しょうゆの分量を調整する。)</p> <p><茶巾絞り></p> <p>1. さつまいもは皮をむき、3cm位に切って水にしばらくさらしておく。レーズンは少量のぬるま湯につけて柔らかくしておく。</p> <p>2. さつまいもを少量の水で塩ゆでし、温かいうちにポテトマッシャーでよくつぶす。</p> <p>3. 鍋にマーガリンを溶かし、つぶした芋と砂糖を入れて混ぜる。さらに、レーズンを加えて混ぜ合わせる。</p> <p>4. 固く絞ったぬれ布巾で、3を包み、丸めて茶巾に絞る。</p> <p><山芋のすまし汁></p> <p>1. 山芋は皮をむき、フードカッターでする。</p> <p>2. みつばは適当な大きさに切る。</p> <p>3. かつお節でだしを取り、塩としょうゆで味を整え、おろし際に2のみつばを入れる。</p> <p>4. お椀に1の山芋を入れ、3のだし汁を注ぐ。</p>
(梅肉和え)		
もやし	30g	
ほうれん草	40g	
青じそ	1g	
みりん	4g	
しょうゆ	1g	
梅漬け	3g	
(茶巾絞り)		
さつまいも	50g	
レーズン	3g	<p>1. 山芋は皮をむき、フードカッターでする。</p> <p>2. みつばは適当な大きさに切る。</p> <p>3. かつお節でだしを取り、塩としょうゆで味を整え、おろし際に2のみつばを入れる。</p> <p>4. お椀に1の山芋を入れ、3のだし汁を注ぐ。</p>
砂糖	4g	
マーガリン	2g	
塩	0.2g	
(山芋のすまし汁)		
山芋	25g	
根みつば	4g	
かつお節	3g	
塩	0.8g	
しょうゆ	1g	
水	150g	<p>(フルーツ)</p>
スイカ	100g	

ワンポイントアドバイス

・山梨学院短期大学食物栄養科の学生が授業で実習している献立です。

・18～19歳の女性を対象とした献立です。

作成者名 施設名：山梨学院短期大学