

3つのなかまをそろえよう！



伝達会レシピ(令和5年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

3つのなかまをそろえよう!

修正

親子

令和5年度 佐賀市 健康づくり課

食の健康教室伝達会

《さくらえびとえだまめのごはん》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ(洗う)	60g	240g
米粒麦 … 研ぐ(洗う)	10g	40g
えだまめ ※ … ゆでて、さやから取り出す	10g	40g
さくらえび(素干し) … から炒り	2g	8g
いりごま(白)	2.5g	10g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。
2. 炊き立てのご飯に、えだまめ・さくらえび・いりごまを混ぜ合わせる。

※ さやつきの場合、1人分の重量を20gで準備します。



《こまつな入りチキンバーグ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏ひき肉	50g	200g
木綿豆腐…水きりする	15g	60g
食塩	0.3g	小さじ1/5
八方だし	3g	小さじ2
片栗粉	2g	大さじ1弱
こまつな …ゆでて、粗みじん切り	20g	80g
油	2g	小さじ2
(付け合わせ)		
きゅうり …輪切りにし、さっとゆでて、しぼる	30g	120g
ツナ缶(水煮)	15g	60g
マヨネーズ	4g	大さじ1・1/3
ミニトマト … 洗って半分に切る	1個	4個

＜作り方＞

1. ボウルにAを入れ、粘りが出るまでこねる。こまつなを加え、よく混ぜたら小判型にする。
2. フライパンに油をひき、1を並べ入れる。中火で両面に焼き色がつくまで焼く。裏返してふたをし、弱火で蒸し焼きにする。
3. きゅうり・ツナ・マヨネーズと和える。
4. 器に、2・3・ミニトマトを盛り付ける。



《のりスープ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
もやし …よく洗い、ざく切り	20g	80g
えのき …石づきを落とし、 1cm幅に切る	10g	40g
にんじん …いちょう切り	10g	40g
こねぎ …小口切り	2g	8g
焼きのり（全形） …ちぎる	1/8枚	1/2枚
ごま油	2g	小さじ2
だし汁	150cc	600cc
うすくちしょうゆ	2g	小さじ1・1/3
食塩	0.3g	小さじ1/5

＜作り方＞

- 鍋にごま油をひき、にんじん・もやし・えのきの順に炒める。
- 野菜がしんなりしたら、だし汁・Cを加える。中火にしてふたをする。
- 火が通ったら、こねぎと焼きのりを加え軽くかき混ぜる。
- 椀に注ぐ。



《バナナミルク寒天》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
バナナ …粗くつぶす ※	40g	160g
粉寒天	0.3g	1.2g
水	30cc	120cc
砂糖	3g	大さじ1・1/3
牛乳	50cc	200cc
ミント（あれば）	適量	適量

＜作り方＞

- 鍋にDを入れ、火にかける。へらで混ぜながら、沸騰したら1～2分ほど煮溶かす。
- 1 にバナナを加えて混ぜ、器に注ぐ。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。



※1～2枚輪切りにし、飾り用にしてもよいでしょう。

《栄養量》

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
さくらえびとえだまめのごはん	265	7.0	2.9	51.6	84	0.8	0.1
こまつな入りチキンバーグ	162	13.0	10.4	5.8	58	1.3	0.8
のりスープ	38	1.4	2.8	2.1	11	0.3	0.7
バナナミルク寒天	80	2.1	2.0	13.6	57	0.2	0.1
合計	545	23.5	18.1	73.1	210	2.6	1.7

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士

佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	47g
淡色野菜（きのこ類を含む）	70g
野菜の量	117g