

♪♪ 適正エネルギー量でおいしく食べよう♪♪



伝達会レシピ(平成28年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

♪♪適正エネルギー量でおいしく食べよう♪♪

平成28年度 佐賀市 健康づくり課
食の健康教室伝達会

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
麦	… 研ぐ(洗う)	10g	40g

＜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。

《豚肉と野菜の味噌いため》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
豚もも薄切り肉	… 1口大に切る	60g	240g
片栗粉		3g	大さじ1と1/3
焼き麩	… Aに浸けておく	6個	24個
卵	} A(よく混ぜる)	1/2個	2個
水		25cc	100cc
しょうゆ		3g	12g
さとう		1.5g	小さじ2
キャベツ	… 1口大に切る	50g	200g
しめじ	… 小房に分ける	10g	40g
ピーマン又はパプリカ	… 一口大に切る	20g	80g
とりがらスープ(顆粒)		1.5g	6g
味噌	} B(混ぜる)	6g	大さじ1と1/3
酒		6cc	大さじ1と1/3
さとう		2g	大さじ1弱
みりん		4.5g	大さじ1
しょうゆ		1.5g	小さじ1
炒りごま		2g	大さじ1弱

＜作り方＞

1. 豚肉に片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱し、豚肉、麩を炒める。
3. いったん取り出し、野菜を炒める。
4. 野菜に火がとおったら2を戻し入れ、Bの調味料を2回に分けて加え、混ぜる。
5. 4を器に盛り、炒りごまをふる。



《野菜たっぷり沢煮椀》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ごぼう	… 細いささがき	15g	60g
にんじん	… 細いせん切り	15g	60g
しいたけ	… 細いせん切り	5g	20g
長ねぎ	… 細いせん切り	10g	40g
だし汁		150cc	600cc
塩		少々	少々
こしょう		少々	少々
しょうが	… すりおろし又は超せん切り	3g	12g
薄口しょうゆ		1.5g	小さじ1

＜作り方＞

1. ごぼうはさっと水にさらして水気をきる。
2. 鍋に出し汁とごぼうを入れて火にかけ、沸騰してきたら2分ほど煮る。
3. 長ねぎ以外の他の材料を2に加え、火を通す。
4. 3に調味料を加えて味を調べ、最後に長ねぎを加える。



《赤貝と野菜のマヨネーズ和え》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
赤貝（むきみ）	…さっと洗い、よこ半分に切	20g	80g
酒		3cc	大さじ1弱
ほうれん草	… 茹でて4cmに切る	40g	160g
糸こんにゃく（白）		10g	40g
八方だし		3cc	大さじ1弱
たまねぎ	… 薄切りし、さっと茹でて水気を絞る	10g	40g
マヨネーズ		5g	20g
きざみ海苔		0.3g	1.2g

※赤貝のむきみがない場合は缶詰を使用し、八方だしを減らす。
※好みて練りわさび、七味を加えても。



＜作り方＞

1. 糸こんにゃくは水洗いし、4cmに切って鍋でから炒りする。八方だしを加え、味をなじませる。
2. 赤貝は鍋に入れ、酒をふって蒸し煮にして冷ます。
3. ボウルに1、2、ほうれん草、たまねぎを入れ、よく混ぜる。
4. 3をマヨネーズで和え、味を調える。
5. 器に4を盛り、上にきざみのりをのせる。

《バナナ羊羹》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
こしあん		40g	160g
粉寒天	} A	0.5g	2g
水		30cc	120cc
ココア		0.5g	2g
バナナ		20g	80g

＜作り方＞

1. バナナをつぶしておく。
2. 鍋にAの材料を入れ、弱火にかけて混ぜる。少し泡だってきたらあんこと1を加え、よくねり混ぜる。滑らかになったらあら熱をとる。
3. 水でぬらした容器に2を流しいれ、冷やし固める。
4. 3を切り分けて器に盛る。

＜栄養量＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加糖 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	247	6.1	0.7	52.2	5	0.6	0.0
豚肉と野菜の味噌炒め	219	19.1	7.6	16.3	70	1.7	1.5
野菜たっぷり沢煮椀	24	1.1	0.1	5.4	20	0.2	0.7
赤貝と野菜のマヨネーズ和え	67	4.0	4.0	3.8	39	1.9	0.5
バナナ羊羹	81	4.2	0.4	15.6	12	1.3	0.0
合計	638	34.5	12.8	93.3	146	5.7	2.7

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	75g
淡色野菜	100g
野菜の量	175g

◆ MEMO ◆