

令和元年度 食生活改善栄養指導教室 伝達レシピ

☆麦入りごはん 約 150g (精白米 53g、麦 10g)

☆サンマ缶の野菜炒め 4人分

サンマかば焼き缶…………… 4缶
 ピーマン……………60g
 パプリカ(赤)……………30g
 パプリカ(黄)……………30g
 長ねぎ……………100g
 しめじ……………100g
 生姜(チューブ)…………… 8g
 ごま油……………大さじ1(12g)
 こしょう……………少々



<切り方>

サンマかば焼き缶	器に入れ半分の大きさにする タレは半分(2缶分)だけ使う
ピーマン	縦半分に切り、種を取って 5mm幅の短冊に切る
パプリカ(赤)	
パプリカ(黄)	
ねぎ	5mm幅で斜めに切る
しめじ	石づきを取り小房に分ける

<作り方>

- ①フライパンにごま油を熱し、ピーマン、パプリカ(赤)、(黄)、ねぎ、しめじを入れ、炒める。しんなりしたら、サンマかば焼き缶、生姜、こしょうを加える。
- ②さっと炒め、器に盛る。

☆小松菜のカレー煮びたし 4人分

小松菜…………… 240g
 人参…………… 20g
 えのきたけ…………… 40g
 凍り豆腐(細切り)…………… 16g
 A { 濃口しょうゆ…大さじ1/2(9g)
 みりん……………大さじ1/2(9g)
 砂糖……………大さじ1(9g)
 かつお節……………4g
 水…………… 100ml
 カレー粉……………小さじ1/2(1g)



<切り方>

小松菜	3cmに切り、茎と葉に分けておく
人参	1cm幅の短冊に切る
えのきたけ	石づきを取り、3cmに切る
凍り豆腐	水で戻し、水気を切る

<作り方>

- ①鍋に分量の水、人参、えのきたけ、小松菜の茎を入れ、蓋をして火にかける。
- ②しんなりしたら蓋を取り、小松菜の葉、凍り豆腐、Aを入れる。
- ③全体に火が通ったらかつお節とカレー粉を入れ、器に盛る。

☆もずくのスープ

生もずく	200g
にら	20g
生しいたけ	40g
木綿豆腐	100g
水	500ml
A	鶏ガラスープ顆粒…小さじ2 (5g)
	薄口しょうゆ…小さじ1 (6g)
	酒…小さじ1 (5g)
	こしょう…少々
	塩…少々



<切り方>

にら	2cmに切る
生しいたけ	5mm幅に切る 軸も同じ大きさに切る
木綿豆腐	1.5cm角に切る

<作り方>

- ①もずくはさっと水洗いし、ザルにあげておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、生もずく、しいたけ、豆腐、Aを入れる。再び沸騰したら、にらを加える。
- ③ひと煮立ちしたら、器に盛る。

☆かぼちゃのデザート

冷凍カボチャ	260g
はちみつ	小さじ2 (14g)
無調整豆乳	大さじ4 (60g)
ヨーグルト (無糖)	120g
アーモンド	8g



<作り方>

- ①冷凍カボチャを耐熱性の器に入れラップをして、電子レンジで加熱する。(600w6分) 火が通ったことを確認し、皮ごとフォークでつぶす。
- ②①にはちみつ、豆乳を加え混ぜる。
- ③アーモンドを刻む。
- ④②を器に盛る。
- ⑤食べる直前になったら④にヨーグルトをかけ、アーモンドを散らす。

※はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満のお子さんには与えないよう注意してください。

料理名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
サンマ缶の野菜炒め	216	13.5	13.3	2.2	1.1
小松菜のカレー煮びたし	52	4.2	1.6	1.8	0.3
もずくのスープ	28	2.4	1.2	1.4	1.0
かぼちゃのデザート	104	3.4	2.7	3.0	0
麦入りごはん(150g)	237	3.6	0.5	1.3	0
本日の合計	637	27.1	19.3	9.7	2.4

【1人分栄養価】

(エネルギー比 たんぱく質 17%、脂質 27%、炭水化物 56%)