

～健康づくり栄養教室～ 塩エコでめざせ健康

平成27年度 1月19日(火)
10:00～13:00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ ごはん
- ◆ タンドリーかじき
- ◆ キャベツと油揚げの煮びたし
- ◆ れんこんとにんじんのきんぴら
- ◆ 季節の果物



【1人1食分の栄養価】

エネルギー：508Kcal / たんぱく質：24.9g / 脂質：12.0g / 炭水化物：75.8g / 塩分：2.1g

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう！

☆計量スプーン ・大さじ 15cc (ml) ・小さじ 5cc (ml) ・小小さじ 2.5cc (ml)
☆計量カップ 200cc (ml) <参考> 1合は180cc (ml) です。

■ ごはん

材料	分量(1人分)
ごはん	150 g

[1人分の栄養価：エネルギー252Kcal/たんぱく質3.8g/脂質0.5g/炭水化物55.7g/塩分0g]

■ タンドリーかじき

材料	分量(1人分)	
かじき	一切れ(70g)	
A	おろしにんにく	小さじ1/3
	おろししょうが	小さじ1/4
	プレーンヨーグルト	大さじ1/2
	トマトケチャップ	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ1/4
ナス	20g	
パプリカ(赤)	10g	
サラダ油	小さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	適宜	
ブロッコリー	20g	

〈作り方〉

- 1 ポリ袋にAを混ぜ合わせ、カジキを約10分つける。
 - 2 フライパンを熱し、汁けをきった1のカジキを入れ、弱火で両面に焼き色をつける。ふたをして約2分焼く。
- ～付け合わせ～
- 1 ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
 - 2 ナスは、一口大に切る。パプリカは長さを半分にして、太めの千切りにする。
 - 3 フライパンにサラダ油を熱し、ナスとパプリカを炒め、塩・こしょうする。



[1人分の栄養価：エネルギー147Kcal/たんぱく質16.7g/脂質7.2g/炭水化物5.9g/塩分1.1g]

■ キャベツと油揚げの煮びたし

材料	分量(1人分)	
キャベツ	70g	
油揚げ	1/3枚	
B	だし汁	25cc
	酒	小さじ1弱
	みりん	小さじ2/3
	薄口しょうゆ	小さじ2/3
削りがつお	1g	

〈作り方〉

- 1 キャベツは2cm幅に切る。油揚げは油ぬきし、縦半分に切って干切りにする。
- 2 鍋にBと油揚げを入れて煮立て、キャベツを加えてふたをし、1分ほど煮る。上下を返してふたをし、弱火でしんなりとなるまで煮る。
- 3 器に汁ごと盛り、削りがつおをのせ、汁は残すようにして食べる。



〔 1人分の栄養価：エネルギー54Kcal/たんぱく質3.0g/脂質2.2g/炭水化物5.3g/塩分0.5g 〕

■ れんこんとにんじんのきんぴら

材料	分量(1人分)
れんこん	20g
にんじん	10g
舞茸	10g
オリーブ油	小さじ1/2
ポン酢しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
七味唐辛子	適宜

〈作り方〉

- 1 れんこんは薄めの半月切りにし、酢水（酢は分量外）にさらして水けを切る。にんじんは干切りにする。舞茸は食べやすく割いて置く。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でれんこん、にんじん、舞茸の順に加えて炒め、しんなりしたら調味料（ポン酢しょうゆ・酒）をまわし入れて手早くいため合わせる。
- 3 火を消して七味唐辛子をふり混ぜる。



〔 1人分の栄養価：エネルギー39Kcal/たんぱく質1.0g/脂質2.1g/炭水化物5.0g/塩分0.5g 〕

■ 季節の果物

材料	分量(1人分)
オレンジ	1/4個

〈作り方〉

- 1 オレンジは皮を良く洗い、くし型に切る。



〔 1人分の栄養価：エネルギー16Kcal/たんぱく質0.4g/脂質0g/炭水化物3.9g/塩分0g 〕

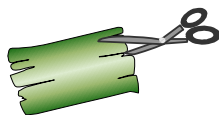
おいしさの決め手！

だしのとり方

昆布 & 削り節

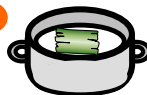
- 材料
- でき上がり量 3カップ
 - 水…4カップ
 - 昆布… 6g
 - 削り節…12g

①



昆布はかたくしぼったぬれぶきんで表面についた汚れを落とし、うまみが出やすいよう、はさみで両端に切れ込みを入れる。

②



鍋に分量の水を入れ、昆布をひたす。30分～1時間つけてふやかしてから火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。

③



沸騰したら、削り節を一度に加える。すぐに火を止めてしばらくおき、削り節が鍋の底のほうに沈むのを待つ。

④



ざるにキッチンペーパーを敷き、③をこす。このときにしぼると苦味が出てしまうため、しぼらないように注意する。