

— 健康づくり栄養教室 —
がん予防のための食事

平成27年度 10月 2日(金)
 10:00~13:00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ ごはん
- ◆ 鮭のソテー（きのこおろしソースがけ）
- ◆ ほうれん草とじゃこの磯部和え
- ◆ キャベツの豆乳ごまみそスープ
- ◆ 季節のフルーツ



【1人1食分の栄養価】

エネルギー529Kcal / たんぱく質28.8g / 脂質9.4g / 炭水化物98.0g / 塩分2.2g

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/カルシウム5mg/塩分— 〕

■ 鮭のソテー

（きのこおろしソースがけ）



〈作り方〉

材料	分量 (1人分)
生鮭 (切り身)	1切れ (約70g)
塩	少々 (0.3g)
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1/2
〈きのこおろしソース〉	
大根	50g
しいたけ	1枚
まいたけ	15g
えのきたけ	10g
ごま油	小さじ1/4
酒	小さじ1
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1
青じそ (千切り)	1枚

- 1 鮭に塩とこしょうをふり、15~20分おく。
- 2 1から出た水分をキッチンペーパーでそっとおさえてふきとり、小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2の両面をカリッとなるまで焼く。
- 4 きのこおろしソースを作る。
 - ①大根は皮をむき、おろす。きのこ類は石づきを取り、しいたけは薄切りに、まいたけは食べやすい大きさに手でほぐし、えのきたけは3cm位に切る。
 - ②鍋にごま油を熱し、きのこ類を炒めて、大根おろしと酒・めんつゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- 5 鮭のソテーを器に盛り、4のソースをかけて青じその千切りを飾り、仕上げる。



〔 1人分の栄養価：エネルギー156Kcal/たんぱく質17.6g/脂質6.1g/炭水化物7.1g/塩分0.9g 〕

■ ほうれん草とじゃこの磯辺和え 〈作り方〉

材料	分量(1人分)	
ほうれん草	60g	
もやし	15g	
ちりめんじゃこ	小さじ1	
焼きのり	1/4枚	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	酢	小さじ1/2
	だし汁	小さじ1/2

- 鍋に湯を沸かし、ほうれん草・もやしをそれぞれゆでて水にとって絞る。ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ちりめんじゃこは、熱湯をかけておく。
- ボウルに1・2を入れ、混ぜ合わせたAを加え和える。最後にのりを細かくちぎって、さっと混ぜ合わせる。



〔 1人分の栄養価：エネルギー22Kcal/たんぱく質3.2g/脂質0.4g/炭水化物2.9g/塩分0.5g 〕

■ キャベツの豆乳みそスープ 〈作り方〉

材料	分量(1人分)
キャベツ	40g
たまねぎ	20g
にんじん	7g
だし汁	70cc
豆乳(無調整)	70cc
みそ	小さじ1
白すりごま	小さじ1/2

- キャベツは2cm角にし、玉ねぎは5mm幅に切る。にんじんは短冊切りにする。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、キャベツ・玉ねぎ・にんじんを加えて柔らかくなるまで煮る。
- 豆乳を加えてひと煮立ちさせ、みそを溶き入れてる。仕上げにすりごまを加える。



〔 1人分の栄養価：エネルギー69Kcal/たんぱく質4.2g/脂質2.4g/炭水化物8.1g/塩分0.7g 〕

■ 季節のフルーツ 〈作り方〉

材料	分量(1人分)
りんご	1/4個

- 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。



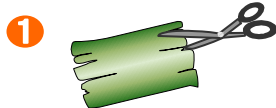
〔 1人分の栄養価：エネルギー32Kcal/たんぱく質0.1g/脂質0.1g/炭水化物8.8g/塩分一 〕

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。