

食育教室

～敬老の日のつるかめ教室～

平成28年度 9月16日（金）
10：00～13：00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ ごはん
- ◆ きのこと鮭のクリーム煮
- ◆ 大根とにんじんのきんぴら
- ◆ 白菜ときゅうりのゆかり和え
- ◆ フルーツ寒天



【1人1食分の栄養価】

エネルギー535Kcal/たんぱく質30.4g/脂質9.8g/炭水化物80.6g/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 〕

■ きのこと鮭のクリーム煮

材料	分量（1人分）
生鮭	一切れ（60g）
キャベツ	30g
舞茸	15g
コンソメ顆粒	小さじ1弱
塩	少々
水	大さじ4
ブロッコリー	30g
牛乳	80cc
生クリーム	小さじ1/2
粗引きこしょう	少々
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ2

〈作り方〉

- 1 生鮭は茹でて皮と骨を除いて一口大に切る。
キャベツはざく切りにする。
舞茸は石づきを取り、食べやすく手でほぐす。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- 3 鍋に分量の水・コンソメ顆粒・塩を入れて煮立て、キャベツ・舞茸を加えてサッと煮る。
- 4 鮭を加えて味をなじませ、牛乳と生クリーム・ブロッコリーを加えて一煮し、こしょうを振る。
- 5 一度火を止め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

〔 1人分の栄養価：エネルギー175Kcal/たんぱく質18.2g/脂質7.0g/炭水化物10.2g/塩分1.3g 〕



■ 大根とにんじんのきんぴら

材料	分量（1人分）
大根	40g
にんじん	20g
大根の葉	5g
桜えび	1g
ごま油	小さじ1/2
酒	小さじ1
水	小さじ2
みりん	小小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/2

〈作り方〉

- 1 大根とにんじんは皮をむき、4cm長さの細切りにする。大根の葉は細かく刻む。
- 2 フライパンにごま油と桜えびを入れて中火で炒め、香りが立ったら、大根とにんじんを加えて炒める。
- 3 野菜が透通ってきたら、酒・水・みりん・薄口しょうゆを加え、水気がなくなるまで炒める。
- 4 大根の葉を加えてサッと炒め合わせる。

〔 1人分の栄養価：エネルギー44Kcal/たんぱく質7.1g/脂質2.1g/炭水化物4.2g/塩分0.5g 〕



■ 白菜ときゅうりのゆかり和え

材料	分量（1人分）
白菜	30g
きゅうり	20g
塩	少々
ゆかり粉	0.4g
削り節	0.5g

〈作り方〉

- 1 白菜・きゅうりを太めの千切りにして、塩でもみ、水気をしぼる。
- 2 ゆかり粉を加えて、混ぜ合わせる。
- 3 器に盛り、削り節をかける。

〔 1人分の栄養価：エネルギー10Kcal/たんぱく質0.9g/脂質0.1g/炭水化物1.7g/塩分0.3g 〕



■ フルーツ寒天

材料	分量（作りやすい分量 6個分）
粉寒天	4g
水	300cc
グラニュー糖	50g
白桃缶詰	60g
黄桃缶詰	60g
ゆで赤えんどう	20g

※1人分は1個

〈作り方〉

- 1 白桃と黄桃は1cm角に切る。
- 2 鍋に分量の水を入れて粉寒天を振り入れて火にかける。よく煮立たせて、粉寒天を完全に溶かしたら、グラニュー糖を加えて煮溶かす。
- 3 鍋底を冷やして、寒天液の粗熱をとる。
- 4 器にラップをふわっと敷き入れ、寒天液を流し入れる。白桃・黄桃・赤えんどう豆を入れて、口をねじって輪ゴムで止める。
- 5 氷水に浮かせて冷やし固める。

〔 1人分の栄養価：エネルギー54Kcal/たんぱく質0.4g/脂質0.1g/炭水化物8.8g/塩分0g 〕

