

第1回 ラク楽ワンプレートごはん

令和元年 5月 14日(火)
10:00~13:00
宇都宮市保健センター

★メニュー

肉みそ丼プレート

- ◆肉みそ丼
- ◆えのきの韓国のり和え
- ◆シナモンかぼちゃ
- ◆はちみつヨーグルト

【1食分の栄養価】

エネルギー 642kcal
たんぱく質 23.0g
脂質 18.5g
炭水化物 90.1g
塩分 2.0g



肉みそ丼

材料	分量(1人分)
ご飯	150g
合挽き肉	70g
玉ねぎ	60g
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
味噌	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
レタス	15g
いりごま(白)	小さじ1/2
ミニトマト	2個

〈作り方〉

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。レタスは細切りにする。Aを合わせておく。
- 2 みじん切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで1分半~2分加熱する。
※分量やお使いの電子レンジによって加熱時間は異なります。
- 3 フライパンに合いびき肉を入れ、炒める。
- 4 ひき肉に火が通ったら2の玉ねぎ、Aを加え、水っぽさが無くなるまで煮詰める。
- 5 皿にご飯を盛り、ご飯の周りに細切りにしたレタスを盛る。
- 6 ご飯の上に肉みそを乗せ、肉みその上にいりごまをふりかける。
- 7 付け合わせのミニトマトを乗せる。

1人分の栄養価：エネルギー537Kcal/たんぱく質20.6g/脂質15.1g/炭水化物75.5g/塩分1.7g

えのきの韓国のり和え

材料	分量(1人分)
えのき	25g
豆苗	5g
韓国のり	1枚
しょうゆ	小さじ1/2

〈作り方〉

- 1 えのきは根元を落とし、3等分に切る。耐熱皿にえのきをほぐして並べ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
※分量やお使いの電子レンジによって加熱時間は異なります。
- 2 豆苗は根元を落とし、3等分に切る。
- 3 1と2を合わせ、ちぎった韓国のり、しょうゆを加えてよく和える。

1人分の栄養価：エネルギー11Kcal/たんぱく質1.0g/脂質0.1g/炭水化物2.3g/塩分0.2g

シナモンかぼちゃ

材料	分量（1人分）
かぼちゃ	25g
砂糖	1g
バター	1g
シナモンパウダー	適量

〈作り方〉

- 1 かぼちゃは中わたと種をスプーンできれいにとり、一口大に切る。
（かぼちゃは冷凍かぼちゃを使用しても良い）
- 2 かぼちゃを水で濡らし耐熱皿に重ならないように並べ、砂糖を振り、ラップをかけて電子レンジで2～3分加熱する。
- 3 かぼちゃが熱いうちにバターをからめる。
- 4 3にシナモンパウダーをふる。

〔 1人分の栄養価：エネルギー17Kcal/たんぱく質1.3g/脂質0.1g/炭水化物4.2g/塩分0.5g 〕

はちみつヨーグルト

材料	分量（1人分）
ヨーグルト	80g
はちみつ	小さじ1

- 1 ヨーグルトを器に入れ、上からはちみつをかける。

〔 1人分の栄養価：エネルギー60Kcal/たんぱく質2.1g/脂質2.4g/炭水化物6.2g/塩分0.1g 〕

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう

小さじ1



2.5ml

小さじ



5ml

大さじ



15ml

計量カップ



200ml

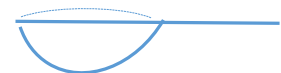
◆液体（水・酢・しょうゆ・みりん等）をはかる場合

液体には表面張力があるので、計量スプーンの表面に少し盛り上がり、こぼれるぎりぎりまで注ぐ。（計量カップも同じ）

大さじ1/2・小さじ1/2

目盛りがついていない計量スプーンでは深さ 2/3 くらいまで入れる。

1/2の深さではないので注意！（スプーンの底は球形になっているため）



◆粉・粒状・固形のもの（塩・さとう・小麦粉・みそなど）をはかる場合

大さじ1・小さじ1

山盛りにすくい、すりきりへらですりきって平らにする。

大さじ1/2・小さじ1/2

大さじ1（小さじ1）をはかり、すりきりへらで半分を落とす。

※1/4は、1/2をはかり、すりきりへらで半分を落とす。

※2/3は3等分のうち1つを落とし、1/3は3等分した2つを落とす。



2分の1



3分の1