

第2回・ラク楽ワンプレートごはん

令和元年 7月12日(金)
10:00~13:00
宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ さば缶カレー
- ◆ キャベツの梅かつお和え
- ◆ さつまいものバターレーズン
- ◆ フルーツヨーグルト



クックパッド↑↑
保健センター公式キッチン

【1人1食分の栄養価】

エネルギー623kcal/ たんぱく質23.2g/ 脂質15.7g/ 炭水化物98.7g/ 塩分2.4g

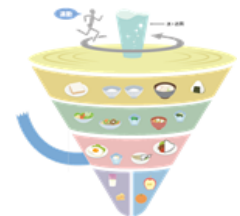
■ さば缶カレー

材料	分量(1人分)	
ごはん	150g	
さば水煮缶	80g	
大豆水煮	20g	
玉ねぎ	20g	
パプリカ(赤)	15g	
パプリカ(黄)	15g	
ピーマン	15g	
セロリ	15g	
おろしにんにく	1g	
おろし生姜	1g	
A	カットトマト缶	50g
	ケチャップ	大さじ1
	中濃ソース	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	カレー粉	大さじ1/2
わ付け 合わせ	レタス	15g
	ミニトマト	2個

<作り方>

- 1 玉ねぎ、パプリカ(赤、黄)、ピーマン、セロリは、5~8ミリ角に切る。
- 2 ミニトマトは洗い、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 3 Aを作っておく。
- 4 フライパンに、さば水煮缶、おろしにんにくとおろし生姜を入れ炒め、香りが出てきたら1も入れ炒める。
- 5 全体に火が通ったら、大豆水煮とAを入れ水分が少なくなるまで煮込む。
- 6 皿にご飯をよそいカレーをかけ、レタスとミニトマトを添える。

1人分の栄養価：エネルギー494kcal/たんぱく質19.9g/
脂質12.3g/炭水化物75.3g/塩分2.1g



■ キャベツの梅かつお和え

材料	分量(1人分)
キャベツ	40g
乾燥わかめ	0.5g
梅肉	1g
かつお節	1g

<作り方>

- 1 キャベツはさっとゆでて太めの干切りにする。
- 2 乾燥わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 3 1と2を合わせ、梅肉とかつお節で和える。

1人分の栄養価：エネルギー14kcal/たんぱく質0.7g/脂質0.1g/炭水化物2.4g/塩分0.3g

■ さつまいものバターレーズン 〈作り方〉

材料	分量（1人分）
さつまいも	20g
レーズン	2g
砂糖	小さじ1/3
バター	小さじ1/2

- 1 さつまいもは洗って2cm角に切る。
- 2 レーズンはさっと洗う。
- 3 耐熱皿に1と2を重ねないように並べ、砂糖をからめて電子レンジで2～3分加熱する。
- 4 さつまいもとレーズンが熱いうちにバターに絡める。

〔 1人分の栄養価：エネルギー47kcal/たんぱく質0.3g/脂質1.7g/炭水化物9.0g/塩分0g 〕

■ フルーツヨーグルト

材料	分量（1人分）
キウイフルーツ	1/2個
プレーンヨーグルト	50g
はちみつ	小小さじ1

〈作り方〉

- 1 キウイフルーツは皮をむき食べやすい大きさに切る。
- 2 皿にヨーグルトをよそい、キウイフルーツをのせ、はちみつをかける。

〔 1人分の栄養価：エネルギー68kcal/たんぱく質2.3g/脂質1.6g/炭水化物12.0g/塩分0g 〕

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう

小小さじ



2.5ml

小さじ



5ml

大さじ



15ml

計量カップ



200ml

◆液体（水・しょうゆ・みりんなど）をはかるとき

液体には表面張力があるので、計量スプーンの表面が盛り上がり、こぼれるギリギリ手前まで。（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。

★1/2の深さではないので注意する。（スプーンのそこは球形になっているため）

◆粉・粒状・固形のもの（塩・砂糖・小麦粉・味噌など）をはかるとき

山盛りにすくい、すりきりへら平らにすりきる。

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落とす。

*1/4は1/2をはかり、すりきりへらで半分落とす。

*1/3はすりきり1から3等分のうち2つ落とす。



1/2



1/3