

第3回 ラク楽ワンプレートごはん

令和元年 11月 26日 (火)
10:00~13:00
宇都宮市保健センター

メニュー

炊き込みご飯プレート

- ◆焼き鳥缶の炊き込みご飯
- ◆キャベツの塩昆布バター蒸し
- ◆トマトとアボカドのサラダ
- ◆簡単レアチーズ

【1食分の栄養価】

エネルギー	563 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	18.1 g
炭水化物	81.3 g
塩分	2.2 g



焼き鳥缶の炊き込みご飯

材料	分量 (1人分)
米	70g
水	98ml
焼き鳥缶	1/2缶 (約35g)
干し椎茸	1g
冷凍コーン	15g
しょうゆ	7g (大さじ1/2弱)
冷凍枝豆	5g
小ねぎ	1g

〈作り方〉

- 1 米は洗い、ザルに上げておく。
- 2 冷凍枝豆は耐熱皿に平らに並べ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。冷めたら豆をさやから出しておく。
- 3 小ねぎは5mm幅に切っておく。
- 4 炊飯器に1とAを入れ、水を入れて炊飯する。
- 5 炊き上がったら15分蒸らし、しゃもじで炊飯器の底から持ち上げるように水分を飛ばしながら混ぜ合わせる。
- 6 炊き上がったご飯に2を混ぜ合わせる。
- 7 6を器によそい、3を散らす。

※水の量は【米の重量の1.5倍-調味料分(しょうゆ)】

〔 1人分の栄養価：エネルギー352Kcal/たんぱく質11.9g/脂質4.7g/炭水化物63.7g/塩分1.6g 〕

トマトとアボカドのサラダ

材料	分量 (1人分)
トマト	50g
アボカド	1/4個
レモン汁	小さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
こしょう	適量

〈作り方〉

- 1 トマト、アボカドは1cm~1.5cm角に切る。
Aを合わせてドレッシングを作っておく。
- 2 ボウルに1を入れ、ドレッシングが全体に馴染むように軽く混ぜる。

〔 1人分の栄養価：エネルギー68Kcal/たんぱく質1.1g/脂質5.7g/炭水化物4.6g/塩分0.0g 〕

キャベツの塩昆布バター蒸し

〈作り方〉

材料	分量（1人分）
キャベツ	60g
塩昆布	3g
バター	3g

- 1 キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。
- 2 耐熱ボウルに1と塩昆布を入れ、軽くもむ。
- 3 2にバターを乗せ、ふんわりラップをかけて電子レンジで1分加熱する。（1人分は600Wで1分）

〔 1人分の栄養価：エネルギー40Kcal/たんぱく質1.1g/脂質2.6g/炭水化物4.7g/塩分0.4g 〕

簡単レアチーズ

材料	分量（1人分）
マシュマロ	7g
牛乳	大さじ1/2
クリームチーズ	9g
水切りヨーグルト	50g

- 1 クリームチーズは常温に戻し、やわらかくしておく。
- 2 耐熱容器に牛乳、マシュマロを入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する。
※加熱時間は分量によって異なります。
- 3 マシュマロが溶けるまで泡立て器で混ぜる。
- 4 3が温かいうちに1のボウルに少しずつ加え、クリームチーズがなめらかになるまで混ぜる。
- 5 4に水切りヨーグルトを加えて混ぜる。
- 6 5を器に盛り冷やす。

〔 1人分の栄養価：エネルギー103Kcal/たんぱく質5.9g/脂質5.1g/炭水化物8.3g/塩分0.2g 〕

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

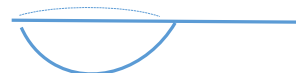
◆液体（水・酢・しょうゆ・みりん等）をはかる場合

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