

第1回 カラダよろこびカフェごはん

令和2年7月10日（金）
10：00～12：00
宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆十六穀米
- ◆厚揚げのパン粉焼き
- ◆季節野菜のオーブン焼き
- ◆人参と水菜のツナラペ
- ◆オレンジ
- ◆甘酒の寒天ゼリー

【1食分の栄養価】

エネルギー	663kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	18.3g
炭水化物	99.8g
カルシウム	329mg
塩分	2.5g



クックパット
保健センター
公式キッチン

◆十六穀米 1人分 150g

栄養価：エネルギー289kcal/たんぱく質5.7g/脂質1.6g/
炭水化物60.6g/カルシウム14mg/塩分0g

◆厚揚げのパン粉焼き

材料	分量 (1人分)
厚揚げ	80g
マジックソルト (ペッパー)	小さじ1/2
パン粉	大さじ1
おろしにんにく	1g
バジル(乾燥)	少々
ミニトマト	2個
とろけるチーズ	10g

＜作り方＞

1. オーブンを180℃に予熱する。
2. 厚揚げは、キッチンペーパーで包み油をふきとり、側面を半分に切る。
3. パン粉、おろしにんにく、バジルを合わせておく。
4. ミニトマトは半分に切っておく。
5. オーブンシートを敷いた天板に厚揚げの白い方を上にして並べ、マジックソルトで下味をつけミニトマト、3、とろけるチーズをのせる。
6. 180℃に温めたオーブンで15分位焼く。



栄養価：エネルギー172kcal/たんぱく質11.0g/脂質11.9g/炭水化物5.0g/
カルシウム255mg/塩分0.8g

◆季節野菜のオーブン焼き

材料	分量 (1人分)
おくら	20g
なす	40g
パプリカ(赤)	20g
パプリカ(黄)	20g
オリーブオイル	小さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1/2
カレー粉	少々
しょうゆ	小さじ1/2

＜作り方＞

1. オーブンを180℃に予熱する。
2. おくらはヘタを切る。なす、パプリカ(赤・黄)は乱切りにする。
3. オリーブオイル、コンソメ顆粒、カレー粉、しょうゆを合わせておき、2を和える。
4. 180℃に温めたオーブンで15分焼く。

栄養価：エネルギー69kcal/たんぱく質1.6g/脂質4.3g/
炭水化物7.1g/カルシウム31mg/塩分1.1g

◆にんじんと水菜のツナラペ

材料	分量 (1人分)
にんじん	40g
水菜	3g
ツナ缶(水煮)	20g
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
粒マスタード	1g
塩	少々

〈作り方〉

1. にんじんはせん切りにして、電子レンジに1分位かけてしんなりさせる。
2. 水菜は人参と同じくらいの長さに切る。
3. 酢、砂糖、粒マスタード、塩を合わせて、ツナも入れ1、2を和える。

〔 栄養価：エネルギー40kcal/たんぱく質3.6g/脂質0.4g/炭水化物5.6g/カルシウム20mg/塩分0.4g 〕

◆オレンジ

材料	分量 (1人分)
オレンジ	1/4個

〈作り方〉

1. オレンジを8等分にくし形に切り、食べやすいように皮と実の間に切れ目を入れておく。
2. 8等分にしたものを2切れ盛りつける。

〔 栄養価：エネルギー12kcal/たんぱく質0.2g/脂質0g/炭水化物3.0g/カルシウム6mg/塩分0g 〕

◆甘酒の寒天ゼリー

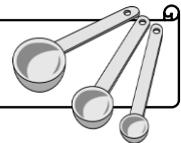
材料	分量 (1人分)
麴甘酒	100cc
粉寒天	0.2g

〈作り方〉

1. 鍋に甘酒と粉寒天を入れ、中火で温めながら木べらで混ぜる。
2. 沸騰してきたら、ふつふつ泡立つ状態のまま2分位混ぜる。
3. 器によそい、ある程度冷めたら冷蔵庫で冷やす。

〔 栄養価：エネルギー81kcal/たんぱく質1.7g/脂質0.1g/炭水化物18.5g/カルシウム3mg/塩分0.2g 〕

調味料は計量スプーンを使ってはかりましょう



大さじ1	15cc
小さじ1	5cc
小小さじ1	2.5cc

★液体をはかるとき(しょうゆなど)★

表面張力があるため、計量スプーンの表面が少し盛り上がり、こぼれるギリギリで、大さじ1。大さじ1/2は、スプーンは底が丸みを帯びてるため2/3位の深さまで注ぐ。



★粉ものをはかるとき(砂糖など)★

山盛りにすくい、へらですりきって平らにして大さじ1。大さじ1/2は、大さじ1をはかり、へらで1/2落として残ったもの。