

# カラダよろこぶおうちごはん

令和3年10月19日（火）  
10：00～13：00  
宇都宮市保健センター

## メニュー

- ◆十六穀ごはん
- ◆豆腐入りハンバーグ
- ◆マスタードソースのサラダ
- ◆キャベツと切り干し大根のカレー和え
- ◆マンゴーヨーグルト

### 【1食分の栄養価】

エネルギー	632kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	18.0g
炭水化物	90.9g
塩分	2.1g

クックパット  
保健センター  
公式キッチン



## ◆十六穀ごはん 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60.6/塩分0g

## ◆豆腐ハンバーグ

材料	分量（1人分）
鶏ひき肉	50g
絹ごし豆腐	30g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
卵	1/2個
パン粉	大さじ1（3g）
塩	少々（0.3g）
こしょう	少々
ナツメグ	少々
トマト缶	30g
A ケチャップ	小さじ1（5g）
中濃ソース	小さじ1（6g）
ピザ用チーズ	10g
さやいんげん	20g
コーン缶	10g

### <作り方>

- 1, 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み水切りをする。
- 2, 玉ねぎ, にんじんはみじん切りにする。
- 3, さやいんげんは, 火が通りやすいよう斜め切りにする。
- 4, Aを合わせておく。
- 5, ボウルに鶏ひき肉, 1, 2, 卵, パン粉, 塩, こしょう, ナツメグを入れよくこね成形する。
- 6, アルミホイルに, ハンバーグと3とコーンを並べ, ハンバーグにAとピザ用チーズをのせ包む。
- 7, 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

栄養価：エネルギー204kcal/たんぱく質18.2g/脂質10.1g/炭水化物12.3/塩分1.2g

### ◆マスタードソースのサラダ

材料	分量 (1人分)
レタス	10g
水菜	10g
パプリカ (赤)	10g
パプリカ (黄)	10g
酢	小さじ1 (5g)
オリーブオイル	小さじ1 (4g)
にんにく	1g
塩	少々 (0.2g)
粒マスタード	小さじ1/3 (2g)

#### <作り方>

- 1, レタスは, 適当な大きさにちぎる。
- 2, 水菜, パプリカ赤, 黄は3cm位のせん切りにする。
- 3, 酢, オリーブオイル, にんにく, 塩, 粒マスタードを合わせておく。
- 4, 1, 2を器によそい3をかける。



栄養価：エネルギー53kcal/たんぱく質0.7g / 脂質4.4g / 炭水化物2.8g / 塩分0.4g

### ◆キャベツと切り干し大根のカレー和え

材料	分量 (1人分)
キャベツ	20g
切り干し大根	5g
しめじ	20g
コンソメ(減塩タイプ)	小さじ1/2 (1.3g)
カレー粉	少々 (0.5g)

#### <作り方>

- 1, キャベツを太めの干切りにしてさっとゆでる。
- 2, 切り干し大根は水で戻して食べやすい長さに切る。
- 3, しめじは石づきを切りさっとゆでる。
- 4, 1, 2, 3をコンソメ顆粒とカレー粉で和える。



栄養価：エネルギー28kcal/たんぱく質1.4g / 脂質0.3g / 炭水化物6.1g / 塩分0.4g

### ◆マンゴーヨーグルト

材料	分量 (1人分)
ドライマンゴー	8g
プレーンヨーグルト	50g

#### <作り方>

- 1, ドライマンゴーを食べやすい大きさに切り, プレーンヨーグルトとよく和えて, 8時間以上冷蔵庫に入れておく。

栄養価：エネルギー58kcal/たんぱく質2.0g / 脂質1.6g / 炭水化物9.1g / 塩分0.1g



### おいしく減塩！作るときは

- 酸味の利用
- 香辛料や香味野菜を利用
- 汁物はだしを利かせて具を増やす
- 献立にメリハリを



### おいしく減塩！食べるときは

- 食塩を多く含む食品をさける
- 減塩食品を利用
- 食べるときに味付けする
- 汁物の汁を残す

