

第2回 カラダよろこぶおうちごはん

令和4年 6月 28日 (火)
10:00~12:30
宇都宮市保健センター

メニュー

- 大豆ミートドリア
- ミックスビーンズのツナサラダ
- せん切り野菜のスープ
- 豆腐のクレームダンジュ風

【1食分の栄養価】

エネルギー	607kcal
たんぱく質	33.1g
脂質	17.8g
炭水化物	86.7g
(食物繊維)	12.0g
塩分	2.1g



クックパット
保健センター
公式キッチン

大豆ミートドリア

材料	分量 (1人分)
ご飯	130g
大豆ミート	40g
玉ねぎ	30g
トマト缶	50g
にんにく	2g
オリーブ油	小さじ1/2 (2g)
ケチャップ	小さじ1 (6g)
中濃ソース	小さじ1 (5g)
豆乳	100g
小麦粉	約小さじ1・1/2 (5g)
オリーブ油	約小さじ1・1/2 (6g)
味噌	小さじ1/2 (3g)
ブロッコリー	30g
茄子	10g
ピザ用チーズ	7g

〈作り方〉

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油とニンニクを熱して香りがしたら玉ねぎを炒める。
- 3 玉ねぎが透き通ったら大豆ミートとトマト缶をいれ火を通し、ケチャップ、中濃ソースを加える。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れ火にかけ小麦粉を入れへらで良くまぜる。沸々してきたら豆乳を少しずつ加えホワイトソースを作り味噌を加える。
- 5 ブロッコリーは茹でて小分けにする。
- 6 茄子は5mmの半月切りにする。
- 7 グラタン皿にご飯を盛り豆乳のホワイトソースを周りにしく。ブロッコリー、茄子をのせ真ん中に大豆ミートソースを盛り付ける。
- 8 ピザ用チーズをのせ、180℃に予熱したオーブンで5分焼く。

栄養価：エネルギー444kcal / たんぱく質18.9g / 脂質13.1g / 炭水化物64.9g (食物繊維6.4g) / 塩分1.2g

ミックスビーンズとツナのサラダ

材料	分量 (1人分)
ミックスビーンズ	30g
ツナ	30g
玉ねぎ	20g
A 酢	約小さじ1・1/2 (7g)
塩	少々0.2g
こしょう	0.1g
サニーレタス	10g

〈作り方〉

- 1 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 ツナとミックスビーンズ、1、Aを混ぜる
- 3 サニーレタスを洗って盛り付ける
- 4 1.2を盛り付ける

栄養価：エネルギー79kcal / たんぱく質9.5g / 脂質1.1g / 炭水化物9.4g (食物繊維3.5g)

🍷せん切り野菜のスープ

材料	分量（1人分）
キャベツ	20g
玉ねぎ	10g
人参	5g
えのき	10g
水	130ml
コンソメ固形	1/3個（1.7g）

〈作り方〉

- 1 キャベツ，玉ねぎ，人参を千切りにする
- 2 えのきは3～4cmに切る
- 3 鍋に水と1.2を入れ火を通す。コンソメを入れる

栄養価：エネルギー17kcal / たんぱく質0.8g / 脂質0.1g / 炭水化物4.0g（食物繊維1.0g） / 塩分0.4g

🍷豆腐のクレームダンジュ風

材料	分量（1人分）
絹豆腐	50g（1/3パック）
無糖ヨーグルト	30ml
砂糖	小さじ1（3g）
レモン汁	小さじ1（5g）
冷凍ベリー	20g

〈作り方〉

- 1 絹豆腐，ヨーグルトを水切りしておく
- 2 1，砂糖，レモン汁を入れ滑らかになるまでよく混ぜる
- 3 ガーゼを2枚重ねてココットに敷き2をスプーンですくって等分に入れ，中心に冷凍ブルーベリーを入れる
- 4 中心に寄せながらベリーを包むようにしてガーゼを折りたたむ
- 5 冷蔵庫で30分冷やしガーゼをはずして皿に盛る

栄養価：エネルギー62kcal / たんぱく質3.5g / 脂質3.2g / 炭水化物7.9g（食物繊維1.1g） / 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・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