

令和4年度 食生活推進員スキルアップ研修会

令和4年 9月 27 日（火）
10：00～13：00
宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ ビビンバ
- ◆ 高野豆腐とトマトのスープ
- ◆ 豆花



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521kcal/ たんぱく質26.6g/ 脂質15.1g/ 炭水化物71.2g/ 塩分2.4g

■ ビビンバ丼

材料	分量（1人分）
ごはん	130g
大豆ミート	30g
コチジャン	5g
しょうゆ	2g
サラダ油	1g
大豆もやし	30g
ごま油	1g
しょうゆ	2g
大根	20g
人参	15g
塩	0.1g
砂糖	1g
酢	5g
ほうれん草	30g
白ごま	2g
しょうゆ	2g
本しめじ	15g
椎茸	10g
砂糖	1g
しょうゆ	2g
たまご	1個
韓国のり	0.5g
糸からし	0.2g

＜作り方＞

- 1 大豆ミートをサラダ油で炒め調味料を加える
- 2 大豆もやしをゆで調味料を和える
- 3 大根、人参を千切りにして塩でもみ、しんなりさせ水を切り調味料を和える
- 4 お湯を沸かしほうれん草を茹で、3cmに切り調味料を和える
- 5 本しめじをほぐす。椎茸を薄切りにし火を通し調味料を和える
- 6 お湯をわかし、卵をいれ10分茹でて、殻をむく。
- 7 ご飯をよそり1～6の具材をのせる。
- 8 ちぎった韓国のり、糸からしをのせる。

1人分の栄養価：エネルギー400kcal/たんぱく質19.1g/脂質9.7g/炭水化物59.2g/塩分1.7g

■ 高野豆腐とトマトのスープ

<作り方>

	分量（1人分）
乾燥わかめ	1 g
高野豆腐	5 g
長葱	15 g
トマト	20 g
中華だし	1 g
水	160ml

- 1 長葱は半分に切り斜め切りにする。
- 2 沸騰したところにトマトをいれ皮を湯むきし、一口大に切る
- 3 水に乾燥わかめ、高野豆腐、①②を入れ火にかけ、中華だしを入れる

〔 1人分の栄養価：エネルギー38kcal/たんぱく質3.3g/脂質1.8g/炭水化物3.2g/塩分0.7g 〕

■ 豆花

<作り方>




材料	分量（1人分）
調整豆乳	100ml
はちみつ	4 g
粉ゼラチン	1.5g
水	5ml
クコの実	1 g

- 1 鍋に豆乳、はちみつを入れ火にかけ温める。
- 2 1にゼラチンをふり入れよく混ぜて溶かす。
- 3 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 4 クコの実を水で戻し、出来上がったらのせる。

〔 1人分の栄養価：エネルギー 83kcal/たんぱく質4.2g/脂質3.6g/炭水化物8.8g/塩分0g 〕

タンパク質と一緒にとりたい栄養

体の中で効率を高めるために、一緒に摂るとよい栄養素があります。これらは、不足しがちになるので合わせると摂るようにしましょう。

<p>タンパク質の代謝をサポート</p> <p>ビタミンB群</p> <p>タンパク質以外にも、糖質や脂質のエネルギー代謝に関わる栄養素。疲労回復には欠かせません。</p> <p>含まれる食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かつお ・まぐろ ・大豆製品 ・豚肉 ・ナッツ類 	<p>タンパク質と一緒に筋肉や骨を強化</p> <p>ビタミンD</p> <p>カルシウムの吸収や筋肉の合成を促す作用があります。ほかにも免疫機能を高める働きも。</p> <p>含まれる食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さば ・さけ ・いわし ・きのこ類 ・ちりめんじゃこ 
<p>貧血やメンタルの不調を防ぐ</p> <p>鉄</p> <p>食品中の鉄は、肉類や魚などタンパク質と結合しているヘム鉄と、植物性の非ヘム鉄に分けられます。</p> <p>含まれる食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レバー ・あさり ・小松菜 ・かき（貝） ・木綿豆腐 	<p>タンパク質と一緒に酵素の原料に</p> <p>亜鉛</p> <p>タンパク質の合成や、免疫や抗酸化、体の成長など、さまざまな機能に関わります。</p> <p>含まれる食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かき（貝） ・豚肉 ・牛肉 ・うなぎ ・納豆 