

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>

- 大豆ミートをサラダ油で炒め調味料を加える
- 大豆もやしをゆで調味料を和える
- 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
- 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
- 本しめじをほぐす。椎茸を薄切りにし火を通して調味料を和える
- お湯をわかし、卵をいれ10分茹でて、殻をむく。
- ご飯をよそり1~6の具材をのせる。
- ちぎった韓国のはり、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

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

<作り方>

- 長葱は半分に切り斜め切りにする。
- 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
- 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

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

<作り方>

- 鍋に豆乳、はちみつを入れ火にかけ温める。
- 1にゼラチンをふり入れよく混ぜて溶かす。
- 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 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。

タンパク質の代謝をサポート ビタミンB群

タンパク質以外でも、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。

含まれる食材

- ・かつお
- ・豚肉
- ・まぐろ
- ・ナツツ類
- ・大豆製品



タンパク質と一緒に筋肉や骨を強化 ビタミンD

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。

含まれる食材

- | | |
|------|----------|
| ・さば | ・きのこ類 |
| ・さけ | ・ちりめんじゃこ |
| ・いわし | |



貧血やメンタルの不調を防ぐ

鉄

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。

含まれる食材

- ・レバー
- ・かき(貝)
- ・あさり
- ・木綿豆腐
- ・小松菜



タンパク質と一緒に酵素の原料に

亜鉛

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。

含まれる食材

- | | |
|--------|------|
| ・かき(貝) | ・うなぎ |
| ・豚肉 | ・納豆 |
| ・牛肉 | |

