

# カラダよろこぶおうちごはん

令和5年度  
宇都宮市保健センター

## メニュー

- 🍷 もち麦ご飯
- 🍷 タンドリーチキン
- 🍷 白和え
- 🍷 さつまいものサラダ
- 🍷 ブルーベリー黒酢ゼリー

### 【1食分の栄養価】

エネルギー	562 kcal
たんぱく質	30.4 g
脂質	15.7 g
炭水化物	82.0 g
(食物繊維)	8.7 g
塩分	2.2g



クックパット  
保健センター  
公式キッチン

## 🍷 もち麦ご飯

材料	分量(1人分)
ごはん	110g
もち麦	20g

栄養価 : エネルギー195kcal/たんぱく質 2.2g/  
脂質 0.4g/炭水化物 46.5g/塩分 0g

## 🍷 タンドリーチキン

材料	分量(1人分)	
鶏むね肉	75g	
プレーンヨーグルト	小さじ1	
A	ケチャップ	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/4
	にんにく	1g
	しょうが	1g
サラダ菜	10g	
B	えのき	10g
	しめじ	15g
まいたけ	10g	
しょうゆ	小さじ1/3	
酒	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/3	
ミニトマト	2個	

### 〈作り方〉

- 1 ビニール袋にAと肉を入れ、もんで下味をつける。
- 2 えのき、しめじ、まいたけを食べやすい大きさにカットし、フライパンに入れ弱火で酒、しょうゆ、を入れ蒸し煮し、最後にごま油を回し入れる。
- 3 1をフライパンで中火から弱火で蒸し煮にする。盛り付け
- 4 皿にサラダ菜を敷き、2を乗せ、ミニトマトを添える。タンドリーチキンを盛る。

栄養価: エネルギー135kcal/たんぱく質19.6g/  
脂質4.0g/炭水化物7.7g/塩分1.0g

## 🍷 白和え

材料	分量(1人分)	
ほうれん草	30g	
にんじん	10g	
こんにゃく	5g	
C	豆腐(絹)	50g
	みそ	小さじ1
	ごま	小さじ1
	砂糖	小さじ1

### 〈作り方〉

- 1 ほうれん草、人参、こんにゃくを2~3センチの千切りにする。
- 2 1をそれぞれサッと茹でる。
- 3 水を切った豆腐、みそ、ごま、砂糖を合わせておく。
- 4 水を切った2を3で和える。

栄養価: エネルギー72kcal/たんぱく質4.5g/  
脂質3.3g/炭水化物7.6g/塩分1.0g

## 🍷 さつまいものサラダ

材料	分量 (1人分)
さつまいも	50g
アーモンド	5g
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1/2
こしょう	少々

### 〈作り方〉

- 1 さつまいもを食べやすい大きさ、1センチ角くらいにカットし、軟らかくなるまでゆでる。
- 2 アーモンドは半分にカットしフライパンで乾煎りする。
- 3 マヨネーズ、レモン汁、こしょうを合わせておく。
- 4 1と2を3で和える。

栄養価：エネルギー144kcal/たんぱく質1.9g/  
脂質8.0g/炭水化物18.2g/塩分0.4g

## 🍷 ブルーベリー黒酢ゼリー

材料	分量 (1人分)
ブルーベリー黒酢	大さじ1
水	75cc
粉ゼラチン	2.5g

### 〈作り方〉

- 1 鍋に水と粉ゼラチンを入れて火にかけてながら混ぜる。
- 2 1を沸騰直前に火をとめ、ブルーベリー黒酢を加えて混ぜる。
- 3 器によそい冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価：エネルギー16kcal/たんぱく質2.2g/  
脂質0g/炭水化物2.0g/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

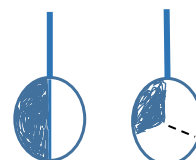
山盛りにすくい、すりきりへらですりきって平らにする。

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。



1/2

1/3