

カラダよろこぶおうちごはん

令和6年 11月 22日 (金)
10:00~13:00
宇都宮市保健センター

メニュー

- 🍵 ご飯
- 🍷 厚揚げの肉巻き酢豚
- 🍷 ナムル
- 🍷 かきたまスープ
- 🍷 黒ごまプリン

【1食分の栄養価】

エネルギー	657 kcal
たんぱく質	29.8 g
脂質	20.5g
炭水化物	86.6 g
(食物繊維)	9.9 g
塩分	2.1g



クックパット
保健センター
公式キッチン

🍵 ご飯

材料	分量 (1人分)
ごはん	150g

〔 栄養価 : エネルギー234kcal/ たんぱく質 3.8g/
脂質 0.45g/炭水化物 55.7g/ 塩分 0g 〕

🍷 厚揚げの肉巻き酢豚

材料	分量 (1人分)
豚ももスライス	40g(2枚)
生揚げ	75g(1/2個)
片栗粉	小さじ1(3g)
玉ねぎ	40g
ピーマン	20g
椎茸	10g
パプリカ	20g
オリーブ油	小さじ1/2(2g)
黒酢	大さじ1(15g)
砂糖	小さじ1(3g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
酒	小さじ1(5g)
片栗粉	小さじ1/2 (1.5g)
水	小さじ1/2

〈作り方〉

- 1 1/2の生揚げを4等分に切って豚ももスライスをまく。
- 2 1に片栗粉をまぶす。
- 3 玉ねぎ, ピーマン, 椎茸, パプリカを乱切りに切る。
- 4 フライパンに油をひき, 2を入れて焼く。
- 5 全体に焼き色がついたら一度取り出す。
- 6 フライパンに3をいれ蓋をして蒸し焼きにする。
- 7 4をフライパンに戻し入れ黒酢, 砂糖, しょうゆ酒を入れひと煮立ちさせる。
- 8 水溶き片栗粉でとろみをつける。

〔 栄養価 : エネルギー224kcal/たんぱく質13.3g/
脂質10.2g/炭水化物19.6/塩分0.9g 〕

🍷 ナムル

材料	分量 (1人分)
ほうれん草	30g
にんじん	10g
大豆もやし	30g
白ごま	2g
ハム	5g
ごま油	小さじ1/2(2g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)

〈作り方〉

- 1 ほうれん草は3~4cmに切る。
人参は3~4cm長さの細切りにする。
- 2 ハムも細切りに切る。
- 3 人参, ほうれん草, 大豆もやしを茹で, しぼる。
- 4 材料をすべてごま油としょうゆで和える。

〔 栄養価 : エネルギー54kcal/たんぱく質3.2g/
脂質3.4g/炭水化物3g/塩分0.5g 〕

🍵 スープ

材料	分量 (1人分)
えのき	20g
卵	10g
長ねぎ	10g
わかめ	0.5g
鶏がらスープ	2g
酢	小さじ1 (5g)
ラー油	少々
水	120ml

〈作り方〉

- 1 えのきを3から4cmに切る。
長ねぎを縦半分に切り、5mmぐらいの斜め切りにする。
- 2 鍋に水を入れえのきを入れ火が通ったら葱を入れカットわかめも入れる。
- 3 鶏がらスープを入れる。
- 4 沸騰したところに溶き卵を少しずつ細く入れる。
- 5 酢、ラー油を入れる。

栄養価：エネルギー45kcal/たんぱく質2.6g/
脂質2.3g/炭水化物3.9g/塩分0.7g

🍵 黒ゴマプリン

材料	分量 (1人分)
豆乳	100ml
黒ゴマ(すり)	小さじ2 (4g)
寒天	0.6g
砂糖	小さじ1 (3g)

〈作り方〉

- 1 豆乳、黒ゴマ、寒天、砂糖を鍋にいれ混ぜる。
- 2 沸騰したら器にうつして粗熱をとる。
- 3 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。

栄養価：エネルギー100kcal/たんぱく質6.9g/
脂質4.6g/炭水化物24.4g/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