

令和6年度 食生活推進員スキルアップ研修会

令和6年度 9月27日(金)
10:00~13:00
宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ごはん
- ◆鮭のゴマ焼き
- ◆青梗菜の煮浸し
- ◆ハリハリサラダ
- ◆きな粉プリン



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605Kcal/たんぱく質32.5g/脂質17.6g/炭水化物83.3g/
カルシウム411mg./塩分2.1g

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう！

☆計量スプーン ・大さじ 1.5cc (ml) ・小さじ 5cc (ml) ・小小さじ 2.5cc (ml)
☆計量カップ 200cc (ml) <参考>1合は180cc (ml) です。

■ ごはん

材料	分量(1人分)
ごはん	150g

〔1人分の栄養価：エネルギー252Kcal/たんぱく質3.8g/脂質0.5g/炭水化物55.7g/カルシウム5mg/塩分0.7g〕

■ 鮭のゴマ焼き

材料	分量(1人分)
鮭	一切れ
塩	0.3g少々
白炒りゴマ	大さじ1/2弱
ミニトマト	1個
なす	20g
しめじ	10g
パプリカ(赤)	5g
オリーブ油	小さじ1/2
塩	0.3g
こしょう	少々
レモン	1/8個

〈作り方〉

- 1 鮭に塩をふる。
なすは一口大に切って、水にさらしてアクぬきをして水気をとる。
しめじは石づきをとって、ほぐす。
パプリカは、3cm長さの千切りにする。
- 2 1の鮭に白ゴマをまぶし、テフロン加工のフライパンで油なしで焼く。片面をこんがり焼いたら、裏返して、蓋をして蒸し焼きにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、なす・しめじ・パプリカを炒め、塩・こしょうする。
- 4 鮭を皿に盛り、ミニトマトとくし型に切ったレモン、③を付け合せる。

〔1人分の栄養価：エネルギー153Kcal/たんぱく質17.3g/脂質7.7g/炭水化物4.0g/カルシウム76mg/塩分0.7g〕

■ 青梗菜の煮浸し

材料	分量（1人分）
青梗菜	60g
れんこん	10g
油揚げ	10g
だし汁	大さじ2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3

〈作り方〉

- 1 青梗菜はたっぷりの湯でゆでて、3cmくらいに切る。
- 2 れんこんはいちょう切りにして水にさらす。
- 3 油揚げは油抜きをして、縦1/2に切り、太めのせん切りにする。
- 4 鍋にだし汁と酒・しょうゆとれんこんを入れて火にかける。
- 5 煮立ったら、油揚げを加えて味をなじませ、最後に青梗菜を加えてひと煮する。

〔 1人分の栄養価:エネルギー62Kcal/たんぱく質2.8g/脂質3.4g/炭水化物3.8g/カルシウム94mg/塩分0.7g 〕

■ はりはりサラダ

材料	分量（1人分）
切干大根	5g
ワカメ（乾）	1g
きゅうり	15g
にんじん	5g
ちりめんじゃこ	3g
味付けポン酢	大さじ1/2
しょうが汁	少々

〈作り方〉

- 1 切干大根はたっぷりの水でもどし、水気をしぼって一口大に切る。ワカメ（乾）もたっぷりの水でもどして水気をきる。
- 2 きゅうりとにんじんはせん切りにする。
- 3 1の切干大根とワカメ、ちりめんじゃこをざるに入れて熱湯をかけてさます。さめたら水気をしぼっておく。
- 4 2と3を合わせて、味付けポン酢としょうが汁で和える。

〔 1人分の栄養価:エネルギー30Kcal/たんぱく質2.7g/脂質0.4g/炭水化物8.9g/カルシウム112mg/塩分0.6g 〕

■ きな粉プリン

材料	分量（1人分）
牛乳	100cc
きな粉	7g
はちみつ	5g
寒天	1g

〈作り方〉

- 1 牛乳にきな粉とはちみつ、寒天を入れよく混ぜる。
- 2 火にかけ沸騰したら1~2分良くかき混ぜ火を止める。
- 3 器に入れ、粗熱をとったら冷蔵庫で冷やす。

〔 1人分の栄養価:エネルギー108Kcal/たんぱく質5.9g/脂質5.6g/炭水化物10.9g/カルシウム124mg/塩分0.1g 〕

