

カラダよろこぶおうちごはん

令和7年2月18日（火）
10：00～13：00
宇都宮市保健センター



メニュー

- ◆ごはん
- ◆豆腐きんちゃくあんかけ
- ◆豆苗とツナのポン酢合え
- ◆山芋のおかか和え
- ◆ねじりあんスティック

【1食分の栄養価】

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 658kcal |
| たんぱく質 | 29.2g |
| 脂質 | 20.7g |
| 炭水化物 | 100.3g |
| (食物繊維) | 7.9g |

クックパット
保健センター
公式キッチン



◆ごはん 1人分

| 材料 | 分量(1人分) |
|----|---------|
| ご飯 | 150g |

栄養価：

エネルギー234kcal/たんぱく質3.8g/脂質0.5g/炭水化物55.7g/食物繊維2.3g/塩分0g

◆豆腐きんちゃくあんかけ

| 材料 | 分量(1人分) |
|---------|------------|
| 油揚げ | 30g(1枚) |
| 鶏ひき肉 | 40g |
| 絹ごし豆腐 | 50g |
| かにかま | 8g |
| 切干大根 | 2.5g |
| 乾燥ひじき | 1g |
| 青ネギ | 3g |
| すりおろし生姜 | 1g |
| 和風顆粒だし | 0.5g |
| 片栗粉 | 6g(小さじ2) |
| 白だし | 6g(小さじ1) |
| みりん | 3g(小さじ1/2) |
| 水 | 100cc |
| 片栗粉 | 1g(小さじ1/3) |

<作り方>

1. 油揚げをまな板におき、菜箸で転がし半分に切ってひらく。ざるにおいてお湯をかけ油抜きする。
2. 切干大根は戻し、よくしぼり、細かく切る。
3. ひじきは戻して、よくしぼる。
4. かにかまはほぐしておく。
5. 豆腐はよく水を切って崩す。
6. 青ねぎはみじん切りにする。
7. 鶏ひき肉、切干大根、ひじき、かにかま、豆腐、青ねぎ、すりおろし生姜、和風顆粒だし、片栗粉を入れてよく混ぜる。
8. 7を油揚げにつめ、爪楊枝で開いている部分をとじる。
9. 1人分100ccの水に白だしとみりん、水を入れて煮立ったら、7を入れ落し蓋のペーパーをかぶせ煮る。
10. 煮汁が少なくなり火が通ったら皿に盛る。
11. 残った煮汁に水溶き片栗粉を入れ、火にかけてとろみをつける。
12. 巾着を盛り付け、上にあんかけをかける。

栄養価：

エネルギー200kcal/たんぱく質16.2g/脂質13.7g/炭水化物11.8g/食物繊維1.9g/塩分0.9g

◆豆苗とツナのポン酢合え

| 材料 | 分量(1人分) |
|-----|----------|
| 豆苗 | 25g |
| もやし | 20g |
| ツナ | 15g |
| エノキ | 10g |
| わかめ | 0.5g |
| ぽん酢 | 6g(小さじ1) |
| 白ごま | 1g |

〈作り方〉

- 1, 豆苗は根を切り落とし, 半分の長さに切る。
- 2, もやしはさっと洗う。
- 3, えのきは石づきを切り, 半分に切る。
- 4, わかめは戻してよく絞る。
- 5, ツナと1~4を入れ, 火にかける。
- 6, 野菜がしんなりしたら火を止めポン酢, 白ごまを入れる。

〔 栄養価：
エネルギー39kcal/たんぱく質4.8g/ 脂質1.3g/炭水化物3.4g/食物繊維1.8g/塩分0.7g 〕

◆山芋のおかか和え

| 材料 | 分量(1人分) |
|------|------------|
| 山芋 | 80g |
| かつお節 | 1g |
| しょうゆ | 2g(小さじ1/3) |
| 青のり | 0.2g |

〈作り方〉

- 1, 山芋は長さ4cmぐらいに切って皮をむく。
幅1cmぐらいの板状に切り, 縦に5mm幅に切る。
- 2, かつお節, しょうゆを和え盛り付け, 青のりをふる。

〔 栄養価：
エネルギー57kcal/たんぱく質2.1g/脂質0.3g/炭水化物11.3g/食物繊維1.0g/塩分0.3g 〕

◆ねじりあんスティック

| 材料 | 分量(1人分) |
|-------|---------|
| パイシート | 25g |
| つぶあん | 15g |

〈作り方〉

- 1, 冷凍パイシートをめん棒で薄く長方形に伸ばす。
- 2, 半分にきる。切ったパイシート1枚につぶあんを薄く広げる。(この時上下1cm程度は広げないで)
- 3, 残り半分のパイシートを上にかぶせ軽く抑える。
- 4, 人数分に切る。
- 5, カットした生地を2~3回ねじり, クッキングシートにのせる。
- 6, 180度オーブンで15分程度, 焼き目がつくぐらいに焼く。

〔 栄養価：
エネルギー128kcal/たんぱく質2.3g/脂質5.2g/炭水化物18.1g/食物繊維0.9g/塩分0.1g 〕



おいしく減塩！作るときは

- 酸味の利用
- 香辛料や香味野菜を利用
- 汁物はだしを利かせて具を増やす
- 献立にメリハリを



おいしく減塩！食べるときは

- 食塩を多く含む食品をさける
- 減塩食品を利用
- 食べるときに味付けする
- 汁物の汁を残す



注意



注意



注意