

# カラダよろこぶおうちごはん

令和7年9月26日(金)  
10:00~13:00  
宇都宮市保健センター

## メニュー

- 🍲 押し麦入りご飯
- 🍲 五目豆
- 🍲 血液サラサラサラダ
- 🍲 いんげんのごまみそ和え
- 🍲 豆花(豆乳ゼリー)

### 【1食分の栄養価】

エネルギー	647kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	15.2g
炭水化物	98.4g
(食物繊維)	11.9g
食塩相当量	1.8g



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	120g
押し麦	30g

栄養価 : エネルギー223kcal/たんぱく質 3.7g/  
脂質 0.5g/炭水化物 53.1g/塩分 0g

## 🍲 五目豆

材料	分量(1人分)
大豆水煮	50g
厚揚げ	75g
人参	10g
ごぼう	10g
れんこん	10g
昆布	1g
こんにゃく	10g
干しいたけ	0.5g
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
だし汁	100ml位

### 〈作り方〉

- 1 干しいたけと昆布は水で戻しておく。
- 2 人参、ごぼう、れんこん、昆布、こんにゃく、干しいたけは1センチ角くらいに切る。厚揚げは3×4センチ角に切る。
- 3 鍋に大豆水煮と厚揚げ以外の材料と、だしパックを入れる。
- 4 1の戻し汁に水を足して1人分100mlにし、鍋に入れる。砂糖、しょうゆ、みりんも加えひと混ぜし、中火にかける。
- 5 沸騰したらあくをとり、ふたして15分程度煮る。
- 6 野菜が柔らかくなったら、大豆水煮、厚揚げも加え、煮汁が少なくなるまで時々かき混ぜながら5分ほど煮る。

栄養価 : エネルギー152kcal/たんぱく質8.7g/  
脂質6.6g/炭水化物15.1g/塩分1.0g

## 🍲 血液サラサラサラダ

材料	分量(1人分)
玉ねぎ	50g
トマト	30g
しそ	2g
ツナ缶	1/4缶
オリーブオイル	小さじ1
ポン酢	小さじ1/2
かつおぶし	0.5g
刻みのり	0.1g

### 〈作り方〉

- 1 玉ねぎは薄くスライスし、冷水にさらす。  
トマトは1cmくらいの角切り、しそは千切りにする。
- 2 ボウルにツナ缶、水を絞った玉ねぎ、トマト、しそを入れ、オリーブオイル、ポン酢、かつお節で和える。
- 3 器によそい、刻みのりをのせる。

栄養価 : エネルギー79kcal/たんぱく質5.3g/  
脂質4.3g/炭水化物6.1g/塩分0.3g

## 🍱 いんげんのごまみそ和え

材料	分量（1人分）
さやいんげん	50g
味噌	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
すりごま	小さじ1
だし汁	小さじ1

### 〈作り方〉

- 1 いんげんは熱湯で2分程ゆで、冷水にさらす。
- 2 水気を切り、5cmに切る。
- 3 砂糖、すりごま、だし汁をボウルでよく混ぜておく。
- 4 3のボウルに4を入れ、和える。

栄養価：エネルギー76kcal/たんぱく質1.8g/  
脂質1.4g/炭水化物5.8g/塩分0.5g

## 🍮 豆乳ゼリー

材料	分量（1人分）
豆乳	120g
砂糖	大さじ1
粉ゼラチン	2g
水	20g
缶詰の桃	10g
ゆであずき	7g

### 〈作り方〉

- 1 粉ゼラチンを水に振り入れふやかす。
- 2 鍋に半量の豆乳、砂糖を入れ火にかけ、かき混ぜながらよく溶かす（沸騰しない60度くらいで）
- 3 1と残りの豆乳、2と合わせる。
- 4 器に流し入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- 5 固まったら、カットした桃とあずき、好みで缶汁を乗せる。

栄養価：エネルギー117kcal/たんぱく質6.4g/  
脂質2.5g/炭水化物18.2g/塩分0.0g

## 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

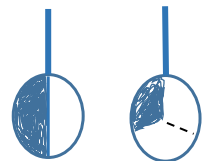
山盛りにすくい、すりきりへらですりきって平らにする。

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