

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 0.5 g / 炭水化物 53.1 g / 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〉

- 干ししいたけと昆布は水で戻しておく。
- 人参、ごぼう、れんこん、昆布、こんにゃく、干ししいたけは1センチ角くらいに切る。厚揚げは3×4センチ角に切る。
- 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。
- 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。
- 沸騰したらあくをとり、ふたをして15分程度煮る。
- 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〉

- 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。
- 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。
- 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〉

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

- 粉ゼラチンを水に振り入れふやかす。
- 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）
- 1と残りの豆乳、2と合わせる。
- 器に流し入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- 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って、こぼれるぎりぎりまで注ぐ。（計量カップも同じ）

大きさ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

大きさ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。

大きさ1/2・小さじ1/2

大きさ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