

令和7年度 食生活推進員スキルアップ研修会

令和7年度 8月26日（火）
10：00～13：00
宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ごはん
- ◆枝豆チーズ焼き
- ◆きのこのツナ和え
- ◆パプリカのカレー炒め
- ◆さつま芋のレモン煮
- ◆ブルーベリーヨーグルト

【1人1食分の栄養価】	
エネルギー	622Kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	20.7g
炭水化物	85.7g
食塩相当量	2.1g
カルシウム	296mg



クックパッド↑↑
保健センター公式キッチン



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 15cc (ml) ・小さじ 5cc (ml) ・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
ごま	1g

【1人分の栄養価：エネルギー246Kcal/たんぱく質4.16g/脂質1.53g/炭水化物56.0g/食塩相当量0g/カルシウム28.5mg】

■ 枝豆チーズ焼き

材料	分量（1人分）
枝豆	20g
チーズ	15g
鶏ひき肉	60g
木綿豆腐	30g
卵	12g
片栗粉	5g
油	2g
塩	0.8g
胡椒	0.05g
ブロッコリー	15g
ミニトマト	10g
大葉	2g

〈作り方〉

- 1 ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、片栗粉、塩コショウを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。枝豆とチーズも加えて軽く混ぜる。
- 2 肉だねを1人あたり2個に等分し、小判型に成型する。
- 3 フライパンに油を熱し、肉だねを入れ中火で焼き、焼き色がついたらひっくり返して、ふたをして中まで火が通るまで蒸し焼きにする。
- 4 鍋に湯を沸かし、小房に分けたブロッコリーを茹でる。

【1人分の栄養価：エネルギー210Kcal/たんぱく質16.1g/脂質14.3g/炭水化物6.7g/食塩相当量1.4g/カルシウム149.2mg】

■ きのこのツナ和え

材料	分量（1人分）
えりんぎ	15 g
しめじ	10 g
しいたけ	10 g
しらたき	15 g
ツナ	20 g
ごま油	1 g
ポン酢	3 g

〈作り方〉

- 1 しらたきは水洗いし食べやすい大きさに切る。
- 2 しめじは小房に分け、しいたけ、エリンギは薄切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、しらたき、きのこを入れて炒める。
しんなりしたらツナも加えて炒める。
- 4 ボールに取り出し、ポン酢を和える。

〔 1人分の栄養価:エネルギー48Kcal/たんぱく質4.5g/脂質1.3g/炭水化物2.8g/食塩相当量0.3g/カルシウム3.3mg 〕

■ パプリカのカレー炒め

材料	分量（1人分）
黄パプリカ	20 g
ピーマン	20 g
オリーブ油	1 g
カレー粉	0.3 g
塩	0.3 g

〈作り方〉

- 1 パプリカとピーマンは洗って、種とワタをとり、細切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1を炒める。
- 3 カレー粉と塩で味を付ける。

〔 1人分の栄養価:エネルギー18Kcal/たんぱく質0.3g/脂質1.1g/炭水化物2.1g/食塩相当量0.3g/カルシウム3.5mg 〕

■ さつまいものレモン煮

材料	分量（1人分）
さつまいも	30g
レモン	5 g
砂糖	4 g

〈作り方〉

- 1 さつまいもは輪切りにし、水にさらして、水気を切る。
レモンは薄切りにする。
- 2 鍋にさつまいも、砂糖、水を入れて中火にかける。
レモンを入れ弱火にし、柔らかくなるまで煮る。

〔 1人分の栄養価:エネルギー45Kcal/たんぱく質0.3g/脂質0.2g/炭水化物11.6g/食塩相当量0g/カルシウム14.4mg 〕

■ ブルーベリーヨーグルト

材料	分量（1人分）
プレーンヨーグル	80 g
冷凍ブルーベリー	20 g

〈作り方〉

- 1, ヨーグルトを器に盛り、冷凍ブルーベリーを乗せる。

〔 1人分の栄養価:エネルギー54Kcal/たんぱく質2.9g/脂質2.4g/炭水化物6.5g/食塩相当量0.1g/カルシウム97.6mg 〕