

カラダよろこぶおうちごはん

令和7年 12月 5日 (金)
10:00~13:00
宇都宮市保健センター

メニュー

- ✿ 押し麦ごはん
- ✿ サバ缶の南蛮漬け
- ✿ 小松菜とシラスの和え物
- ✿ キノコ入りきんぴら
- ✿ ヨーグルトティラミス

【1食分の栄養価】

エネルギー	652kcal
たんぱく質	31.8g
脂質	20.8g
炭水化物	89.4 g
(食物繊維)	8.8 g
食塩相当量	2.4g
カルシウム	581mg



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)
米	55g
押し麦	18g

栄養価：エネルギー195kcal/たんぱく質2.2g/
脂質0.4g/炭水化物46.5g/

✿ サバ缶の南蛮漬け

材料	分量 (1人分)
サバ水煮缶	90g (1/2缶)
小麦粉	1.5g (小1/2)
片栗粉	1.5g (小1/2)
サラダ油	4g (小1)
切り干し大根	5g
ピーマン	7g
玉ねぎ	15g
人参	5g
パプリカ	10g
酢	15g (大1)
醤油	3g (小1/2)
みりん	3g (小1/2)
砂糖	3g (小1)
水	15g (大1)
鷹の爪	0.3g

〈作り方〉

- 切り干し大根を10分ほど水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ピーマン、人参、パプリカは千切りにする。
玉ねぎは薄切り、鷹の爪は種を取り除き、小口切りにする。
- 酢、醤油、みりん、砂糖、水をボウルに合わせる。
- 3に切った野菜を入れる。
- バットの上に小麦粉と片栗粉を広げ、水気を切ったサバ缶を乗せて粉をまんべんなくまぶす。
- サラダ油をひいたフライパンでそっと焼きバットに取り出す。
- 焼きあがったサバを皿に盛りつけ、上に4の野菜を乗せる。

栄養価：エネルギー253kcal/たんぱく質20.1g/
脂質13.9g/炭水化物13.0g/
食塩相当量1.3g/カルシウム270mg

✿ キノコ入りきんぴら

材料	分量 (1人分)
しめじ	20g
ごぼう	30g
ごま油	2g (小1/2)
醤油	3g (小1/2)
砂糖	3g (小1)
酒	5g (小1)
だし	5g (小1)

〈作り方〉

- ごぼうを縦半分に切り、斜め薄切りにし水にさらす。
- しめじは根元を切り、ほぐす。
- ごま油を引いてごぼうを炒め、だしを入れて煮る。
煮汁がなくなる前にしめじを入れる。
- 醤油、砂糖、酒を入れ煮る。

栄養価：エネルギー65kcal/たんぱく質1.3g/
脂質2.1g/炭水化物11.2g/
食塩相当量0.4mg/カルシウム15mg

✿小松菜とシラスの和え物

材料	分量（1人分）
小松菜	75g
しらす干し	13g
焼きのり	0.3g
白ごま	0.5g(小1/4)
醤油	3g(小1/2)

〈作り方〉

- 1 小松菜は4cm長さに切る。
- 2 湯を沸かし、小松菜の根元を先に入れ葉も入れ1分ほど茹でる。
- 3 ざるにあけ、水にさらし、水気を絞る。
- 4 皿に盛り、しらす干し、ごま、ちぎった焼きのりを乗せしょうゆをかける。

栄養価：エネルギー26kcal/たんぱく質3.9g/
脂質0.6g/炭水化物2.2g/
食塩相当量0.4g/カルシウム166mg

✿ヨーグルトティラミス

材料	分量（1人分）
プレーンヨーグルト	100g
砂糖	6g(小2)
クラッカー	5g(2枚)
粉末コーヒー	1g
シロップ用砂糖	3g(小1)
水	7.5g(大1/2)
ココア	1g(小1/2)

〈作り方〉

- 1 ボウルにザルを重ねキッチンペーパーをしき、その上にヨーグルトを入れ、半分になるまで水切りする。
- 2 1に砂糖を加えて混ぜる。
- 3 ボウルに、水、粉末コーヒー、シロップ用砂糖を入れてよく溶かし、コーヒーシロップを作る。
- 4 器にクラッカーをしき、コーヒーシロップを半量かける。
- 5 ヨーグルトの1/2量を平らに重ねる。残りも同様にクラッカー、シロップ、ヨーグルトと重ねる。
- 6 上から茶こしでココアをふりかける。

栄養価：エネルギー119kcal/たんぱく質4.5g/
脂質3.7g/炭水化物17.9g/

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう

計量カップ

小小さじ



2.5ml

小さじ



5ml

大きじ



15ml

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

大きじ1・小さじ1

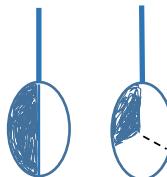
山盛りにすくい、すりきりへらですりきって平らにする。

大きじ1/2・小さじ1/2

大きじ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