

カラダよろこぶおうちごはん

令和7年 3月 10日 (火)
10:00~13:00
宇都宮市保健センター

メニュー

- 黒米ごはん
- カレールウを使わない減塩カレー
- 手作り豆乳ドレッシングサラダ
- マンゴーラッシー

【1食分の栄養価】

エネルギー	623 kcal
たんぱく質	31.4 g
脂質	16.2 g
炭水化物	97.9 g
(食物繊維)	12.8 g
塩分	1.8 g



クックパット
保健センター
公式キッチン

ごはん

材料	分量 (1人分)
ごはん	150g
黒米	3g

栄養価 : エネルギー234kcal/たんぱく質 3.8g/
脂質 0.45g/炭水化物 55.7g/塩分 0g

カレールウを使わない減塩カレー

材料	分量 (1人分)
鶏モモ皮なし	80g
ヨーグルト	30g
にんにく(チューブ)	3g
生姜(チューブ)	3g
玉ねぎ	60g
トマト缶	100g
カレー粉	3g
サラダ油	3g
砂糖	2g
塩	1.2g
水	80ml

〈作り方〉

- 鶏肉はひと口大、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 鶏肉をヨーグルトに漬けておく。
- 鍋にサラダ油、玉ねぎ、にんにく、しょうがをいれ玉ねぎをしっかりと炒める。
- トマト缶を加え水分が少し飛ぶように炒める。
- 火を止め(こげやすいので)カレー粉を入れて炒める。
- ヨーグルトに漬けておいた鶏肉を入れ軽く炒める。
- 水と塩、砂糖を入れ中火から弱火で13~15分煮込む。

(蓋はせず、軽くフツフツと沸く程度の火加減)

栄養価 : エネルギー209kcal/たんぱく質20.8g/
脂質10.2g/炭水化物15.8g/塩分1.3g

手作り豆乳ドレッシングサラダ

材料	分量 (1人分)
レタス	20g
パプリカ	10g
ブロッコリー	20g
ミニトマト	10g
ミックスビーンズ	20g
豆乳	20g
塩	0.3g
レモン汁	3g
こしょう	0.01g
パルメザンチーズ	2g

〈作り方〉

- レタスを一口大にちぎる。
- パプリカを細切りにする。
- ブロッコリーは房を分けて茹でる。
- 豆乳、塩、こしょう、パルメザンチーズ、レモン汁を混ぜてドレッシングをつくる。
- レタス、パプリカ、ブロッコリー、ミニトマト、ミックスビーンズを盛り付ける。
- ドレッシングをかける。

栄養価 : エネルギー78kcal/たんぱく質6.3g/
脂質1.9g/炭水化物12.5g/塩分0.4g

🍧 マンゴーラッシー

材料	分量（1人分）
プレーンヨーグルト	60g
牛乳	60g
冷凍マンゴー	30g
砂糖	3g

〈作り方〉

- 1 プレーンヨーグルト、牛乳、冷凍マンゴー、砂糖をジップ付き保存袋に入れ、揉んで混ぜる。
- 2 コップに注ぐ。

栄養価：エネルギー102kcal/たんぱく質4.3g/
脂質16.7g/炭水化物13.9g/塩分0.1g

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