

男性のための料理教室

腸活で免疫力アップ！元気な体を目指そう

令和4年10月5日（水）10：00～（事前：1班担当男性グループ）

令和4年10月12日（水）9：00～（本番：1班担当男性グループ）

ところ 土浦市保健センター

担当 土浦市食生活改善推進員食育推進高齢者・男性グループ

☆ 腸活ごはん（3人分）（もちり麦、雑穀米）

米	1合	もちり麦	30g
雑穀	15g	水	280cc

- ① 米を入れて洗米した後、もちり麦と雑穀米を加える。
- ② 30分浸してから、炊飯器に入れ炊飯する。

☆ 餃子

	2人分	4人分		2人分	4人分	
餃子の皮	12枚	24枚	A	しょうゆ	小さじ1	小さじ2
豚ひき肉	100g	200g		オイスターソース	小さじ1	小さじ2
キャベツ	100g	200g		こしょう	適量	適量
にら	4本	8本		ごま油	小さじ1/2	小さじ1
にんにく	小1/2かけ	1かけ		サラダ油	小さじ2	小さじ4
しょうが	1/2かけ	1かけ		湯	1/2カップ	1カップ
				ごま油（仕上げ用）	小さじ1/2	小さじ1

- ① キャベツとにらをみじん切りにして、ペーパータオルで水気を軽くしぼる。にんにくとしょうがはすりおろす。
- ② 大きなボウルにひき肉、①、Aを入れてよく練り、12等分する。
- ③ 手に餃子の皮を広げ、中央に②のをせ、皮の片側にヒダが入るように指で寄せながら包み、合わせ目をしっかりと閉じる。
- ④ フライパンを熱して油をひき、③の合わせ目を上にして並べて中火で焼く。餃子のふちが半透明になったらお湯を注ぎ、蓋をして蒸し焼きする。
- ⑤ 蓋をとり、強火にして残っている水分をとばし、ごま油を鍋肌からまわし入れ、パチパチと音がするまで焼く。カリッと焼けたら皿に取り出す。

☆ ほうれん草の白和え

	2人分	4人分		2人分	4人分
ほうれん草	80g	160g	厚揚げ	1/2枚	1枚
にんじん	15g	30g	白味噌	大さじ1	大さじ2
糸こんにゃく	30g	60g	みりん	大さじ1	大さじ2
			白すりごま	大さじ1	大さじ2

- ① ほうれん草は茹でて、かたくしぼって2cmの長さに切る。
- ② にんじんは2cmのせん切り、糸こんにゃくは2cmの長さに切りそれぞれ茹でる。
- ③ 厚揚げは、茹でて油出ししてから、表面を薄くカットして、1cm幅のせん切りにする。
- ④ すり鉢に表面をカットした厚揚げを入れ、すりこぎ棒でよくする。そこへ白すりごま、白味噌、みりんを入れ、さらにする。
- ⑤ ④に茹でたほうれん草、にんじん、糸こんにゃく、カットした厚揚げの表面を入れ、ゴムベラでよく混ぜ合わせる。

☆ かき卵汁

	2人分	4人分		2人分	4人分
卵	1/2個	1個	塩	1g	2g
みつば	10g	20g	しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
だし汁	300ml	600ml			

- ① 鍋に分量のだしを入れて火にかけ、温まったら塩、しょうゆを加え味付ける。
- ② 卵をすべて溶き入れ、一呼吸おいてから、お玉でやさしく底から全体を混ぜあわせる。
- ③ 火を止め、仕上げに刻んだみつばをひと混ぜする。

《だし汁のとり方》 ※参考にしてください

塩分を減らすための工夫・・・味噌汁や煮もの、和えものにだし汁を使う

昆布（1%）	5g
かつおぶし（2%）	10g
水	500cc

- ① こんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水につけておく。
- ②（30分～60分）弱火にかけ、沸騰する前にこんぶを取り出し、かつお節を加える。
- ③ 再び沸騰したら火を止め、1～2分おき、漉し器かザルで漉す。

【キッチンメモ📝】

♥ 鰹節のだしをとる時は、生臭さがこもるので、蓋をせずにだしをとります。
漉す時は絞ったりせず、自然に落ちるものだけにします。
絞ると渋み等が出てしまいます。

☆ しらたまとフルーツの黒蜜がけ

	2人分	4人分		2人分	4人分
しらたま粉	30g	60g	みかん缶	30g	60g
水	30g	60g	黒蜜	小さじ2	小さじ4
バナナ	小1/2	小1本			
キウイフルーツ	1/2個	1個			

- ① ボウルにしらたま粉、少しずつ様子を見ながら水を入れ、よく練り丸めておく。
- ② 沸騰したお湯に①を入れ、浮いてきたら冷水に入れる。
- ③ カットしたバナナ、キウイフルーツ、②とみかん缶を器に盛り付けて、食前に黒蜜をかける。
(しらたまは、1人2個ずつ)

【参考】 1人分 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
腸活ごはん	210	3.6	0.7	7	1.7	0
餃子*	278	12.0	14.5	40	2.1	0.8
ほうれん草の 白和え	128	6.0	6.4	174	3.0	0.6
かき卵汁	22	1.8	1.2	12	0.1	0.8
合計	633	24.8	24.5	250	7.3	2.2
しらたまと フルーツの黒 蜜掛け	112	1.3	0.2	20	1.1	—

*餃子は、酢、こしょう、ラー油でいただきます。
しょうゆをつけないで塩分を抑える食べ方の一つです。