

全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト



「 ~若者世代~ 」



😊 雑穀ごはん (6人分)

米 3合
雑穀 袋の分量
水 適量

令和4年10月26日(水)作成
土浦市食生活改善推進員協議会
食育推進成人グループ

😊 ホイコーロー (2人分)

大豆ミートは常温で長期保存できるので、
使い勝手がよいです♪

大豆ミート (レトルトタイプ) フィレ	80g	片栗粉	小さじ1
キャベツ (1/6個)	250g	しょうゆ	大さじ1/2
ピーマン	2個	酒	大さじ1
れんこん	30g	みりん	大さじ1
		テンメンジャン	大さじ1/2
		トウバンジャン	小さじ1/2
ごま油	大さじ1	にんにく(すりおろし)	小さじ1
		しょうが(すりおろし)	小さじ1

- ① Aを合わせ、タレを作る。大豆ミートに片栗粉をまぶす。
- ② キャベツはザク切り、ピーマンは一口大に切る。
- ③ フライパンにごま油をひき、大豆ミートを炒め、焼き色がついたら、取り出す。
- ④ 残った油で②の野菜を炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、③の大豆ミートを中央にまとめて戻して、①のタレを大豆ミートに味がつくようにまわしかけてから、全体を炒め合わせる。

😊 焼きパプリカのハニーマリネ (2人分)

パプリカ(赤)	1/2個(70g)	A	酢	大さじ2
パプリカ(黄)	1/2個(70g)		はちみつ	小さじ1
オリーブ油	大さじ1		塩	小さじ1/4
			粒こしょう	小さじ1

- ① パプリカは1cm幅の細切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をひいて中火にかけ、①を焼く。
- ③ 焼き色がつき、全体に火が通ったら合わせたAを加え、ひと煮立ちしたら器に盛り付ける。お好みで冷蔵庫で冷やしていただく。

😊大根のマルゲリータ（2人分）

大根（5cm）	150g
オリーブ油	大さじ1
ピザソース	大さじ2
モッツァレアチーズ （バジル）	50g 適量

- ① 大根は6mm厚さの輪切りを、8枚切る。
- ② モッツァレアチーズは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ フライパンにオリーブ油をひいて中火にかけ、①の大根を並べて両面合わせて5分ほど、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③の表面にピザソースをぬり、モッツァレアチーズをのせる。ふたをして、チーズが溶けるまで、蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り付ける。（お好みでバジルをのせる）

😊参考レシピ😊わかめと玉ねぎの卵スープ（2人分）

カットわかめ	3g（大さじ1）	固形コンソメ	1／3個
玉ねぎ（1／6個）	40g	塩	少々
卵	1／3個	黒こしょう	少々
水	300cc	片栗粉	小さじ2

- ① カットわかめは水に戻し、2cm位に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に分量の水・固形コンソメ・②の玉ねぎを入れて、火にかける。沸騰したら塩を入れて味を調べ、①のわかめと同量の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついたら溶き卵を流し入れて火を止める。
- ④ カップに注ぎ入れ、好みで黒こしょうを振り入れる。

【参考】 1人分の栄養素量	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)	塩分 (g)
雑穀ご飯	262	4.3	0.8	6	0.6	0
ホイコーロー	278	22.0	7.6	173	10.0	1.3
大根のマルゲリータ	144	5.1	11.5	100	1.4	0.3
焼きパプリカのハニーマリネ	102	0.5	6.1	7	1.0	0.8
合計	786	31.9	26.0	286	13.0	2.4
わかめと玉ねぎの卵スープ	37	1.6	1.1	22	0.9	0.9