## 私たちの健康は私たちの手でつくろう！

## 「みんなで健康に、スポーツの秋・食欲の秋！」

令和 6 年 10 月 21 日 （月） 二中地区公民館
土浦市運動普及推進員二中支部

**土浦市食生活改善推進員二中支部**

### ☆ 切干し大根のビビンバ風(6 人分)

| | | | |
|---|---|---|---|
| ごはん | ３合 | ほうれん草 | 150ｇ |
| 切干し大根 | ３６ｇ | しょうゆ | 大さじ３ |
| にんじん | ４５ｇ | 砂糖 | 大さじ３ |
| 油揚げ | ３枚 | みりん | 大さじ1 |
| 刻み昆布 | １２ｇ | サラダ油 | 小さじ１ |
| ちりめんじゃこ | ３０ｇ | 温泉卵 | ６個 |
| ごま | ３０ｇ | | |

1 切干し大根は水でもどし、２～３㎝に切る。にんじんはせん切りにする。油揚げは油抜きしてせん切りにする。刻み昆布は水でもどす。（切干し大根・刻み昆布のもどし汁はとっておく）
2 サラダ油小さじ１を熱し、切干し大根、にんじんを炒める。火が通ったら、油揚げ、ちりめんじゃこ、ごま、刻み昆布を入れ、さらに炒める。
3 しょうゆ、砂糖、みりんを入れ、そこに水を少々入れ煮込む。
4 ほうれん草は茹でて、２～３㎝の長さに切る。
5 ごはんに③と④をのせ最後に温泉卵をのせる。

### ☆ きのこの中華風スープ(6 人分)

| | | | |
|---|---|---|---|
| しめじ | 1／2P | 中華だし顆粒 | 大さじ1（９ｇ） |
| 舞茸 | 1P | 塩 | 少々 |
| えのき | 1／2P | こしょう | 少々 |
| しいたけ | ２個 | ごま油 | 少々 |
| 水（切干し大根・刻み昆布のもどし汁） | | 900cc | |

1 しめじ・舞茸・えのきは適宜、裂いておく。しいたけは薄切りにする。
2 鍋にきのこ類を入れて、空炒めする。
3 ②に水と中華だし顆粒を加え沸騰したら、塩・こしょう・ごま油で味をととのえる。

## ☆　季節のフルーツ（柿・一人1／4個）

| 【参　考】<br>一人分の栄養素量 | エネルギー<br>（kcal） | たんぱく質<br>（g） | 脂　質<br>（g） | カルシウム<br>（mg） | 食物繊維<br>（g） | 塩　分<br>（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 切干し大根のビビンバ風 | 474 | 17.2 | 12.2 | 294 | 4.1 | 2.0 |
| きのこの中華風スープ | 14 | 0.8 | 0.5 | 2 | 1.4 | 0.9 |
| 季節のフルーツ（柿） | 31 | 0.2 | 0.1 | 5 | 0.8 | 0 |
| 合計 | 519 | 18.2 | 12.8 | 301 | 6.3 | 2.9 |