

私たちの健康は私たちの手でつくろう！

「免疫力アップでコロナに負けるな！」

令和4年7月4日（月）

二中地区公民館

土浦市食生活改善推進員協議会二中支部

土浦市運動普及推進員連絡協議会二中支部

☆ 十六穀米入りご飯(4人分)

米	2合
十六穀米	1袋(30g)

- ① 米は洗い、いつも通りの水加減にする。
- ② 十六穀米を加え、分量の水を入れ、軽にかき混ぜてから炊く。

☆ 高野豆腐の和風ハンバーグ(4人分)

A	高野豆腐	20g	卵	大1個
	牛乳	60cc	サラダ油	小さじ1
	木綿豆腐	100g		
B	玉ねぎ	120g	大根おろし	200g
	バター	5g	大葉	4枚
	サラダ油	小さじ1	ポン酢しょうゆ	適量(お好みで)
	豚ひき肉	250g	〈添え物〉	
	塩	小さじ1/2	ブロッコリー	200g
	こしょう	少々	かつお節	適量

- ① 高野豆腐はすりおろし、温めた牛乳を完全に吸うまで混ぜながら浸しておく。
- ② ①に豆腐を加えてよく混ぜる。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにバター・サラダ油を入れて炒める。
- ④ ボウルにひき肉を入れて、よく練ってから塩・こしょうをし、卵・②・③を入れて練り合わせ4等分にし、丸めて空気を抜く。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④の表面にうっすら焦げ目がつくまで両面を焼き、蓋をして弱火で中まで火を通す。
- ⑥ 皿に盛り付け、大葉をのせ、その上に大根おろしを乗せる。お好みでポン酢しょうゆをかける。
- ⑦ ブロッコリーは、小房に分け茹でて水気を切り、⑥に添えて、かつお節を振る。

一人当たりの栄養素量	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
十六穀米入りご飯	265	4.3	0.8	6	0.5	0
高野豆腐の和風ハンバーグ	271	18.1	17.7	142	5.6	1.0
彩り野菜のごま酢あえ	37	1.6	1.8	32	1.2	0.1
きのこの味噌汁	35	1.9	1.3	9	2.1	1.2
オレンジジンジャーゼリー	50	1.3	—	5	—	—
合計	658	27.2	21.6	194	9.4	2.3

☆ 彩野菜のごま酢あえ(4人分)

もやし	150g	★	すりごま	小さじ4
ピーマン	2個		酢	大さじ2
油あげ	2/3枚		砂糖	小さじ2
にんじん	20g		塩	少々

- ① もやしはひげを取る。
- ② ピーマン・にんじんはせん切り、油揚げは縦半分に切って細切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら野菜・油揚げを入れてさっと火を通す。ざるにあけ、平らにして冷ます。
- ④ ★の調味料を合わせ、食べる直前に③と混ぜ、器に盛る。

☆ きのこと味噌汁(4人分)

しめじ	1/2個	ごま油	小さじ1/2
舞茸	1/2個	だし汁	600cc
えのき	1/2個	みそ	35g
しいたけ	2個		

- 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 鍋にごま油を熱し、きのこ類を炒める。
- ③ ②にだし汁を加え沸騰したら、味噌を入れる。

☆ オレンジジンジャーゼリー(4人分)

オレンジジュース	250cc	[粉ゼラチン	5g (1袋)
生姜	4g		水	大さじ1
はちみつ	大さじ2			

- ① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② 生姜は皮をむいてすりおろす。
- ③ 鍋にオレンジジュース・生姜・はちみつを入れ、ふつふつとするまで加熱する。
- ④ 火を止めて①のゼラチンを加え、よく溶かし混ぜる。
- ⑤ 器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。