

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『～秋の味覚で免疫力を高めよう！～』

事前・本番：令和4年11月 1日（火）土浦市四中地区公民館
土浦市食生活改善推進員協議会四中地区支部

(主食)ごぼうと鶏肉の炊き込みご飯

材 料	3人分	6人分
米	1合 (150g)	2合 (300g)
ごぼう	100g	200g
酢 (酢水用)	3g	6g
鶏もも肉	150g	300g
酒	小さじ1/2強 (3g)	小さじ1強 (6g)
サラダ油	大さじ1/2 (6g)	大さじ1 (12g)
まいたけ	15g	30g
しめじ	20g	60g
昆布	3g	9g
しょうが	6g	12g
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)	大さじ1 (18g)
A 酒	小さじ1 (5g)	小さじ2 (10g)
塩	0.5g	小さじ1/6 (1g)
水	190cc	380cc

★ポイント★

ご飯の味付けが薄味なので、お好みで紅しょうがや青じそ等を飾り付けても良いでしょう！！

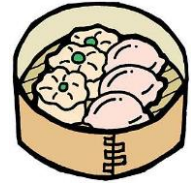
- ① 米を洗い、水に30分浸けておく。
- ② ごぼうはさがきにして酢水にさらし、水気をきっておく。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、酒に浸けておく。
- ④ まいたけ、しめじは石突きをとってばらし、フライパンで乾煎りして、水分を軽くとばす。
- ⑤ フライパンを熱して油をひき、③の鶏肉を炒めて火が通ったら、②のごぼうも加え炒める。
- ⑥ 炊飯器に①、④、⑤、昆布を入れ、Aの調味料も加えて炊く。
- ⑦ 炊きあがったら、昆布をとって、かき混ぜ、盛り付ける。(昆布を刻んで混ぜても良い。)

【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)
ごぼうと鶏肉の炊き込みご飯	274	12.0	4.6	21	2.7	0.7
まいたけ入りシューマイ	192	9.8	9.3	11	1.5	0.4
ココロさつまいもサラダ	130	1.8	5.6	36	1.7	0.4
大根と油揚げのみそ汁	97	3.3	2.7	58	1.1	1.3
合 計	693	26.9	22.2	126	7.0	2.8
あずき牛乳寒天	111	3.3	2.5	82	1.7	0.1
小松菜の彩り白和え	83	4.2	4.5	191	2.5	0.7

(主菜)まいたけ入りシューマイ



材 料	3人分	6人分	
豚ひき肉	150g	300g	
玉ねぎ	小1/2個	小1個	
まいたけ	50g	100g	
A	片栗粉	大さじ1・1/2	大さじ3
	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
	砂糖	大さじ1/4	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2	大さじ1
	塩・こしょう	少々	少々
	にんにく(すりおろす)	1/2片	1片
	生姜(すりおろす)	1/2片	1片
	ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
シューマイの皮	15枚	30枚	
蒸し焼き用の水	100cc×1回分	100cc×2回分	

★コツ、ポイント★

初めにひき肉と調味料をしっかり粘りが出るまで混ぜるようにして下さい!

- ① 豚ひき肉にAを加えて、しっかり粘りが出るまで混ぜる。
- ② 玉ねぎ・まいたけは、粗みじん切りにして①に入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③ 指で輪を作るようにして、そこに皮をのせ、バターナイフ等で肉だねをギュギュっと詰めていく。

- 蒸し焼きの場合**
- ④ 油をひいたフライパンにくっつかないように間隔をあけて、15個並べる。(30個は2回に分ける)
 - ⑤ 水を入れてふたをして、約10～15分程水分がなくなるまで蒸し焼きにする。

- 蒸す場合**
- ④ 蒸し器の下にクッキングシートを敷いて、くっつかないように間隔をあけて並べる。
 - ⑤ 蒸し器にふたをして、強火にかける。蒸し器の湯が沸騰したら、④を入れて弱火～中火で10分程度蒸す。時間は様子を見て加減する。



「まいたけ」に含まれるβグルカン免疫力を高めたり、生活習慣病の予防や改善に効果があります。またビタミンDも多く含むので、カルシウム吸収を助け、骨や歯を丈夫にします!

(副菜)コロコロさつまいもサラダ



材 料	3人分	6人分
さつまいも	150 g	300 g
きゅうり	40 g	75 g
りんご	30 g	60 g
ハム	15 g	30 g
A { マヨネーズ	20 g	40 g
スキムミルク	大さじ1/2 (3 g)	大さじ1 (6 g)
塩、こしょう	少々	少々
レモン汁	適量	適量



- ① さつまいも（皮付き）は1 cm角に切り、水にさらしておく。
- ② 鍋にひたひたの水と①のさつまいもを入れ、ふたをして火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ きゅうりは1 cm角に、ハム・りんご（皮付き）は食べやすい大きさに切る。
りんごは変色を防ぐため、レモン汁をかけておく。
- ④ ②と③とAを混ぜ合わせる。

(副菜)大根と油揚げの味噌汁

材 料	3人分	6人分
大根	100 g	200 g
小松菜	25 g	50 g
油揚げ	3/4枚 (30 g)	1・1/2枚 (60 g)
味噌	27 g	54 g
だし汁	450 c c	900 c c
{ 昆布1%	5 g	9 g
かつお節2%	9 g	18 g

- ① 大根は、いちょう切り（2～3mm薄さ）にする。
- ② 小松菜は、3 cmくらいの長さに切る。
- ③ 油揚げは、油抜きをしてから食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁を鍋に加え、①②③を入れる。
- ⑤ 沸騰したら火を止めて、味噌を溶かす。

(デザート)あずき牛乳寒天



©土浦市

材 料	6人分
A { 牛乳	400ml
粉寒天	4g (1袋)
ゆであずき	1缶 (約200g)

- 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰直前に弱火にし、混ぜながら1～2分加熱する。
- ①の粗熱がとれたらあずきを加えて混ぜ、少しとろみがついてきたら流し缶に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。切り分けて盛り付ける。

《だし汁のとり方》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

【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。

- 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。

参考 (副菜)小松菜の彩り白和え

材 料	3人分	6人分
小松菜	150g	300g
にんじん	30g	60g
れんこん	30g	60g
A { 木綿豆腐	90g	180g
白すりごま	大さじ3 (18g)	大さじ6 (36g)
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)	大さじ1 (18g)
塩	少々 (0.6g)	1.2g
砂糖	大さじ1/2 (4.5g)	大さじ1 (9g)

- ① キッチンペーパーで、木綿豆腐を包み軽く水気を取る。
- ② 小松菜を火が通るまで茹で、水にさらしておく。水気をきって、長さ3cmに切る。
- ③ にんじんは、長さ3cm、幅0.5cmの細切りにし、火が通るまで茹でる。
- ④ れんこんは、薄いいちょう切りにして水にさらしてから、さっと茹でる。
- ⑤ ボウルに①の木綿豆腐を入れて細かくつぶし、Aを加えて混ぜる。
- ⑥ 小松菜・にんじん・れんこんの水気を再度きり、⑤に和える。