私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『　楽しく動いて、缶たんランチ　』

実施：令和６年９月３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

☆冷汁

材　料	２人分	６人分
ご飯	２４０ｇ	７２０ｇ
さば水煮缶	１/２缶（９５ｇ）	１・１/２缶（２８５ｇ）
Ａ　さば水煮缶の汁	大さじ２（３０ｇ）	大さじ６（９０ｇ）
Ａ　白すりごま	大さじ２（１２ｇ）	大さじ６（３６ｇ）
Ａ　味噌	大さじ１（１８ｇ）	大さじ３（５４ｇ）
Ａ　冷水	１カップ	３カップ
きゅうり	１/２本	１・１/２本
とうもろこし（コーン缶）	１００ｇ	３００ｇ
しそ	５枚	１５枚
みょうが	２本	６本
しょうが	２０ｇ	６０ｇ

① さば水煮缶の身をほぐす。
② Ａを混ぜ合わせる。
③ きゅうりは小口切りにする。生のとうもろこしは、薄皮を残してラップをし、電子レンジ６００Ｗで２分３０秒加熱し、実を取る。（コーン缶の汁気は切っておく。）
④ みょうがは薄切り、しょうがは細い千切りにする。
⑤ あたたかいご飯を盛り、①と③と④をのせて②をかける。

ポイント

脱水を防ぎ、食欲を増進させる

「冷汁」は宮崎県をはじめとする郷土料理です。今回はさば水煮缶を使ってみました。ごま・香味野菜で食欲が落ちる夏でも、不足しがちなたんぱく質やビタミン、水分をしっかりとることができます。さばの臭みも気にならない一品かと思います♪

【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）	糖　質（ｇ）
冷汁	３７０	１４．３	８．６	２２５	５．５	１．８	５８．９
ゴーヤとわかめのおかかマヨ和え	９６	１．３	８．７	１９	１．８	０．６	２．０
合　　計	４６６	１５．６	１７．３	２４４	７．３	２．４	６０．９
こんにゃくフルーツ寒	１２０	３．０	２．９	１１５	１．４	０．１	２０．２

☆ゴーヤとわかめのおかかマヨ和え

材　料	３人分	６人分
ゴーヤ	１２０ｇ	２４０ｇ
わかめ（戻して）	４０ｇ	８０ｇ
塩（もみ込み用）	少々	少々
A┌ マヨネーズ	大さじ３（３６ｇ）	大さじ６（７２ｇ）
└ 砂糖	小さじ１	小さじ２
削り節	１Ｐ	２Ｐ

① ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り、５mm弱の薄切りにして、塩で軽くもみ５分程おく。
② 塩蔵わかめは水で戻したらよく絞って、食べやすい大きさに切る。
③ ボウルに A を混ぜておく。
④ 鍋にお湯を沸かして、①を２分程茹でて、水にさらしてよく絞って水気をきる。
⑤ ③に②と④を入れて混ぜ、けずり節を加えてよく和えたら器に盛る。

※参考　水で戻すと～
塩蔵わかめ　約１．５倍
乾燥わかめ　約１２倍

☆こんにゃくフルーツ寒

材　料	３人分	６人分
板こんにゃく（白）	５０ｇ	１００ｇ
牛乳	１７５ｃｃ	３５０ｃｃ
砂糖	２５ｇ	５０ｇ
粉寒天	１．５ｇ	３ｇ
フルーツミックス缶	６０ｇ	１２０ｇ
ヨーグルト	３０ｇ×３	３０g×６
キウイフルーツ	１/２個	１個
バナナ	１/３本（３０ｇ）	２/３本（６０ｇ）

① こんにゃくは１ｃm弱角に切り、５分間茹でザルにあげ、流水で洗い水気をきる。
そしてフルーツ缶のシロップに浸し、冷蔵庫で冷やしておく。
② 鍋に牛乳を入れて寒天を振り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。
③ ②を火にかけ、沸騰してきたら吹きこぼれない火加減で、１分間沸騰を続けて火を止める。
④ 流し缶に①のこんにゃくとフルーツ缶を入れ、③を流し入れ、冷やし固める。
⑤ キウイフルーツはいちょう切り、バナナは輪切りにする。
⑥ ④が固まったら切り分け、上からヨーグルトをかけ、キウイフルーツとバナナを飾る。

～参考レシピ～

☆さば水煮缶ともやしの焼きうどん

材　料	３人分	６人分
さば水煮缶	１缶　（１９０ｇ）	２缶　（３８０ｇ）
〃　汁	大さじ1　（１５ｇ）	大さじ2　（３０ｇ）
無塩うどん	２玉　（４００ｇ）	４玉　（８００ｇ）
長ねぎ	１/４本　（２５ｇ）	１/２本　（５０ｇ）
赤パプリカ	１/４個　（３０ｇ）	１/２個　（６０ｇ）
もやし	１/２パック　（１００ｇ）	１パック　（２００ｇ）
キャベツ	２枚　（１００ｇ）	４枚　（２００ｇ）
オリーブ油	大さじ1　（１２ｇ）	大さじ2　（２４ｇ）
塩	小さじ1/５　（１．２ｇ）	小さじ2/５　（２．４ｇ）
Ａ　オイスターソース	小さじ2　（１２ｇ）	小さじ4　（２４ｇ）
Ａ　酒	小さじ2　（１０ｇ）	小さじ4　（２０ｇ）
Ａ　こしょう	少々	少々
梅（果肉をたたいたもの）	小さじ1　（５ｇ）	小さじ2　（１０ｇ）

① さば水煮缶は汁を取っておき、身をほぐす。
② うどんはざるに入れて流水をかけ、ほぐす。
③ 長ねぎ、パプリカは斜めうす切り、もやしは洗って水気をきる。
　キャベツはざく切りにする。
④ フライパンにオリーブ油大さじ１/２（６人分は大さじ１）を入れて、パプリカ、長ねぎ、もやし、キャベツを順に加えて炒め、塩をふって混ぜ、ざるに上げる。
⑤ 残りのオリーブ油を熱して、うどんを入れて熱くなるまで炒め、④を戻し、さば水煮缶の身と汁、Ａを加えて手早く炒め合わせて盛り、梅を添える。

ポイント

野菜とうどんを別々に炒める

「無塩うどん」と「さば水煮缶」でうす味で物足りない味になりそうですが、野菜とうどんを別々に炒めてから合わせると、味がしっかりついておいしく食べられます！

【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）	糖　質（ｇ）
さば水煮缶ともやしの焼うどん	３４２	１７．７	１０．６	１９８	３．３	１．９	４３．０