

動いて！食べて！健康美！！

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『 腸活で免疫力アップ！！ 』

令和4年9月6日（火） 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

☆野菜たっぷりカラフルサクレ（緑）（7個分）

カルシウムは骨や歯の主成分。
骨粗鬆症予防や、こどもの成長・発育には欠かせない栄養素です。

材 料	カップケーキ 7個分 (1個あたり85g)
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1 (4g)
スキムミルク	大さじ1 (6g)
黒こしょう	0.5g (小さじ1/4)
卵 (Lサイズ)	2個 (100g)
牛乳	70g
サラダ油	50g
プロセスチーズ	40g
ブロッコリー	100g + 飾り用 35g (5g × 7房)
コーン	30g
玉ねぎ	80g
ベーコン	50g

1個あたり
野菜 35g



《news》

クックパッド「土浦市栄養士さん」
のキッチンにも載っています♪
詳しくはこちらから



- ① 小麦粉とベーキングパウダー、スキムミルクを合わせてふるっておく。
ふるった粉類と黒こしょうは、軽く混ぜておく。
- ② ブロッコリーは飾り用として、きれいなところをカップ分（7個）取っておく。
ブロッコリー（茎を含む）は茹でて（5分程）から1cm角に切る。
- ③ 玉ねぎは1cm角に切る。ベーコンは3mm角に切る。
フライパンで玉ねぎ、ベーコンをさっと炒める。
- ④ プロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤ ボウルに卵を割り入れ、よく混ぜる。牛乳・油を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に①の粉類を入れ、8分通りにさっくり混ぜる。（この時、粉がすべて混ざっていないと良い。）
- ⑦ ⑥に具材（②のブロッコリー、コーン、③の玉ねぎ・ベーコン、④のチーズ）を入れ、軽く混ぜる。
- ⑧ カップケーキ型に⑦を流し入れ、2～3回軽く空気を抜く。
- ⑨ ②の飾り用で取っておいたブロッコリーを生地にのせる。
- ⑩ オーブンで180℃ 20分加熱する（串をさして生地がつかなくなるまで）

☆野菜たっぷりカラフルサクレ(赤) (7個分)

ビタミンAは、皮膚や粘膜を健康にします。

特に、かぼちゃ・にんじん・トマトに含まれる、β-カロテンは抗酸化作用があります。

材 料	カップケーキ 7個分 (1個あたり85g)
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1 (4g)
スキムミルク	大さじ1 (6g)
黒こしょう	0.5g (小さじ1/4)
食塩	2g (小さじ1/3)
卵	2個 (100g)
トマトジュース	70g
サラダ油	50g
プロセスチーズ	40g
レーズン	30g
にんじん	80g (1/2本)
かぼちゃ	130g
ミニトマト(飾り用)	40g (4個)



1個あたり
野菜 35g

- ① 小麦粉とベーキングパウダー、スキムミルクを合わせてふるっておく。
ふるった粉類と塩、黒こしょうは、軽く混ぜておく。
- ② かぼちゃ(皮は残しておく)、にんじんは5mm角に切り、それぞれゆでる。
- ③ プロセスチーズは、5mm角に切る。レーズンは湯で戻す。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、よく混ぜる。トマトジュース、油を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に、①の粉を入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に、具材(②のかぼちゃ・にんじん、③のチーズ・レーズン)を加え、軽く混ぜる。
- ⑦ カップケーキ型に⑥を流し入れ、2~3回軽く、空気を抜く。
- ⑧ ミニトマトは半分に切り、半分を生地にのせる。
- ⑨ オーブンで180℃ 20分加熱する。(串をさして生地が付かなくなるまで)

☆きゅうりのヨーグルト和え（6人分）

きゅうり	3本	ディル、香菜などのハーブ	適量
塩	きゅうりの重さに1%	クミン、黒こしょうなどのスパイス	適量
ヨーグルト	300cc	オリーブ油	適量

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、重さを量って1%の塩を揉み込んで、10分ほどおく。
- ② きゅうりがしんなりし、水分が出たらしっかり絞る。
- ③ 器にヨーグルトを入れたら②をのせ、好みにハーブやスパイスを添えて、オリーブをたらす。
- ④ スプーンでサクサクきゅうりを混ぜながら食べる。

☆ミニトマトとニラの減塩味噌汁（6人分）

ミニトマト	30個（300g）
ニラ	75g～90g
だし汁	800cc
味噌	15g
粗びき黒こしょう	少々

- ① ミニトマトはへたを除き、縦半分に切る。
ニラは2cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸かす。
①を入れて1分ほど加熱したら、味噌を溶き入れる。
- ③ 盛り付けて黒こしょうを散らす。

【参考】

1人分（1個分）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)
野菜たっぷりカラフルサクレ(緑)	204	6.2	13.0	92	1.7	0.5
野菜たっぷりカラフルサクレ(赤)	191	4.7	9.9	79	1.6	0.6
きゅうりのヨーグルトスープ	44	2.2	7.5	73	0.6	0.6
ミニトマトとニラの味噌汁減塩	24	1.1	0.2	16	1.1	0.5
合計	463	14.2	30.6	260	5.0	2.2