

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

「楽しく動いて美味しい食事」

事前：令和4年7月28日（木）

実施：令和4年8月1日（月）

土浦市神立コミュニティセンター

土浦市食生活改善推進員協議会 5中地区支部

☆（主食）切り干し大根の炊き込みご飯（6人分）

米	2合	
切り干し大根	20g	
油揚げ	1枚	
人参	小1本（50g）	
舞茸	50g	
しめじ	50g	
A	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1・1/2



- ① 米は洗ってざるに上げ、30分おく。
- ② 切り干し大根はもみ洗いしてから、水に15分浸し戻す。
その後水気をしっかり絞り、3cm長さに切る。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分にしてせん切りにする。
- ④ 人参は2～3cm長さのせん切りにする。
- ⑤ 舞茸としめじは石づきを除きほぐす。
- ⑥ 炊飯器に①の米を入れ、Aを加えてから2合の目盛りまで注ぎ、混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥に②～⑤をのせて炊く。炊き上がったら全体を混ぜる。

☆（主菜）青しそとチーズのピカタ（6人分）

豚肉うす切り	約420g（1人2～3枚）	
こしょう	少々	
粉チーズ	大さじ3	
青しそ	6枚	
小麦粉	大さじ3	
卵	3個	
オリーブ油	大さじ1	
添え野菜	ミニトマト	12個（1人2個）
	レタス	6枚（1人1枚）

- ① 豚肉にこしょうをふる。
- ② 青しそはみじん切りにする。
- ③ ①の豚肉に②の青しそと粉チーズと小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③の豚肉に溶き卵を付けて両面焼く。

☆(汁物) わかめと豆腐としめじの味噌汁 (6人分)

ぶなしめじ	1株
乾燥わかめ	5g
豆腐	1丁 (300g)
味噌	大さじ2 (36g)
だし汁	900cc

- ①だし汁をとる。
- ②ぶなしめじ、わかめ、豆腐を入れ、火を通す。
- ③火を止め、味噌を溶き入れる。

《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。

☆(デザート) あずき牛乳寒天 (6人分)

A	牛乳	400ml
	粉寒天	4g (1袋)
	ゆであずき	1缶 (約200g)

- ① 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。
- ② 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。

【参考】 1人分の栄養素量	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)	食塩相当量 (g)
切り干し大根の 炊き込みご飯	215	5.0	1.8	33	1.8	0.7
青じそとチーズ のピカタ	263	16.4	18.2	46	0.8	0.2
わかめと豆腐と しめじの味噌汁	56	4.7	2.6	64	1.7	1.0
食事合計	534	26.1	22.6	143	4.3	1.9
あずき牛乳寒天	132	4.9	4.1	121	1.7	0.2