

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『やさしいヨガとバランスのよい食事で免疫力を高めよう！』



令和6年7月 7日（日）
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五中地区支部

（主食・主菜）さんま蒲焼の海苔巻き

材 料	2人分	6人分
米	0.8合(120g)	2・1/2合(375g)
A 醋	大さじ1	大さじ3
砂糖	大さじ1/4	大さじ3/4
塩	小さじ1/3	小さじ1
さんまの蒲焼缶	1/2缶	1・1/2
きゅうり	1/2本	1・1/2本
白ごま	大さじ1/2	大さじ1・1/2
焼きのり	1枚	3枚



- ①温かいごはんに混ぜ合わせたAのすし酢を加え、切るように混ぜ、冷ます。
- ②缶詰の汁気を軽く切る。
きゅうりは細切りにする。
- ③巻きすに海苔をのせ、上に①を奥3cmくらいを残して広げる。
ごまをふり、きゅうりとさんまの蒲焼を横長にのせる。
- ④手前からしっかり巻き、8等分に切り分ける。（6人分は3本作る）
- ⑤1人4つずつ盛り付ける。

【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	食物纖維 (g)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)
さんま蒲焼の海苔巻き	289	8.7	5.2	103	1.5	1.0	52.3
ズッキーニのジョン	120	4.4	9.1	55	1.6	1.0	4.2
フルーツのヨーグルト和え	81	2.5	1.9	85	0.7	0.1	12.7
合 計	490	15.6	16.2	243	3.8	2.1	69.2

(副菜) ズッキーニのジョン

材 料	2人分	6人分
ズッキーニ	1本	3本
卵	1個	3個
ごま油	大さじ1	大さじ3
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1・1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/4	小さじ3/4
豆板醤	小さじ1/4	小さじ3/4
酢	小さじ1/2	小さじ1・1/2
白いりごま	小さじ1	大さじ1

- ① ズッキーニは6~7mm厚さの輪切りにする。
- ② ボウルにAの材料を入れて混ぜ、タレを作る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、溶いた卵にズッキーニをくぐらせ、弱めの中火で、こんがり両面を焼く。
- ④ 両面焼けたらお皿に盛り付け、たれを添える。

(デザート) フルーツのヨーグルト和え

材 料	2人分	6人分
プレーンヨーグルト	1/3パック	1パック(400g)
バナナ(大)	1/3本	1本
緑キウイフルーツ(大)	1/3個	1個
みかん缶(小2号缶)	1/3缶	1缶
はちみつ	小さじ1	大さじ1

- ① ボウルにヨーグルトを入れる。
- ② バナナ・キウイフルーツを適当な大きさに切り、みかん缶(缶汁は入れない)、はちみつを入れて軽く混ぜる。
- ③ 器に盛り付ける