

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『～旬の野菜を美味しくいただきましょう～』

令和4年12月 6日（火）土浦市六中地区公民館  
土浦市食生活改善推進員協議会六中地区支部

## (主食)ご飯 (6人分)

米 3合

普通に炊飯する。

## (主菜)チンゲン菜と牛カルビの豆板醤炒め (4人分)

チンゲン菜	2株	A	塩・こしょう	少々
牛カルビ	250g		酒・油・片栗粉	各小さじ1
パプリカ(赤)	1/3個	B	しょうゆ	小さじ2
ねぎ	1/2本		酒	大さじ1
生姜	1かけ		オイスターソース	小さじ1
			砂糖	小さじ1/2
			豆板醤	小さじ1
			油	小さじ1×2

- ① 牛肉は1cm幅に切り、Aを絡め下味をつける。
- ② チンゲン菜は軸と葉を切り分け、軸は縦6等分に切る。パプリカはへたと種を取り、縦2等分にして細切りにする。ねぎは1cm厚さの斜め切りにし、生姜は薄切りにする。  
Bは混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、肉を入れて両面にさっと焼き色をつけて取り出す。
- ④ フライパンをペーパータオルでふいて残りの油(小さじ1)を熱し、豆板醤を入れて炒める。香りが立ったらチンゲン菜の軸、パプリカ、ねぎ、生姜を加えて、最後にチンゲン菜の葉を加えて炒め合わせる。  
全体に油が回ったら肉を戻し入れ、Bを加えてひと炒めして全体に絡める。

### 【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 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ご飯	257	4.0	0.6	4	0.4	0
チンゲン菜と牛カルビの豆板醤炒め	275	7.1	23.4	60	1.4	1.3
大根のたらこ酢和え	28	2.4	0.3	22	1.1	1.0
わかめと豚こま・レタスの味噌汁	94	5.4	6.5	27	1.0	0.9
合計	654	18.9	30.8	113	3.9	3.2
フルーツきんとん	54	0.4	—	12	0.9	0

## (副菜)大根のたらこ酢和え (3人分)

大根	300g	酢	大さじ1
たらこ	30g	塩	小さじ1/4
大根の茎の小口切り	適宜		

- ① 大根はピーラーで皮をむき、そのまま縦に幅 1.5cmの薄い帯状に削る。  
たらこは薄皮ごと5mm幅に切る。
- ② ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜ、好みで15分程おいて味をなじませる。

## (汁物)わかめと豚こま・レタスの味噌汁 (3人分)

乾燥カットわかめ	3g	こしょう	少々
豚こま切れ肉	80g	酒	小さじ1/2
レタスの葉(大)	2枚(約80g)	ごま油	小さじ1
		水	3カップ
		味噌	15g

- ① カットわかめはさっと洗い、水に10分程浸して戻し、水気を絞る。  
豚こま切れ肉は大きければ食べやすく切り、(塩)・こしょう・酒をふってほぐす。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒め、わかめを加えて油が回るまで炒める。
- ③ 分量の水を注ぎ、煮立ったら味噌を溶き入れる。
- ④ レタスの葉を一口大にちぎって加え、火を止めてひと混ぜする。

## (デザート)フルーツきんとん (6人分)

さつまいも	180g	缶汁	25cc
パイン缶	1枚	砂糖	小さじ1
りんご	1/3個	レーズン(飾り)	大さじ1/2

- ① さつまいもは皮を厚くむき、1cmの厚さに切って、水に浸してアクを抜く。
- ② レーズンは湯に浸け、やわらかくする。
- ③ さつまいもはやわらかく茹でゆで汁を捨て、もう一度火にかけて水分を散らし、熱いうちにつぶす。
- ④ パイン缶とりんご(皮をむく)は5mmの角切りにする。
- ⑤ 鍋のに③と④、缶汁、砂糖を入れて火にかけ、木じゃくしで練る。
- ⑥ ⑤を冷まし、ラップに包み、茶巾型に形作り、レーズンで飾る(中に混ぜてもよい)