私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『　秋野菜を食べて、体をととのえよう！　』

令和６年１０月２１日（月）
場所：土浦市六中地区公民館
担当：土浦市食生活改善推進員協議会六中地区支部

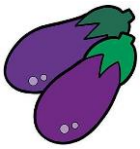
☆＜主食＞雑穀ご飯（6人分）

米	２．６合
雑穀	３０ｇ

① 米は洗い、炊飯器の目盛通りに水加減する。
② 雑穀と水６０ｃｃを加え、軽くかき混ぜ、炊飯する。

☆＜主菜＞豚肉とナスの生姜南蛮ダレ（6人分）

中長ナス	４・１/２本
インゲン	１２本
赤パプリカ	１/２個
黄パプリカ	１/２個
豚もも肉	３６０ｇ
酒	大さじ１・１/２
米粉	適量
すりごま（白）	大さじ２
揚げ油	適量



A

生姜（せん切り）	１かけ
輪切り唐辛子	少々
しょうゆ	大さじ３
砂糖	小さじ２
酢	小さじ２
ごま油	小さじ１

① 豚肉は１ｃｍくらいの厚みに切り、酒をふっておく。
② ナスとパプリカは大きめの乱切りにする。
　インゲンは上下端を落としておく。（長い場合には長さを半分に切る）
③ Ａの材料を混ぜ合わせる。
④ ①と米粉をポリ袋に入れて、よく振って粉を薄くまぶす。
　１８０度の油でこんがりときつね色になるまで揚げる。続いてナス、パプリカ、
　インゲンを表面の色が変わるくらいまで素揚げする。
⑤ ④が温かいうちに③で和え、すりごまを振る。

【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）	糖　質（ｇ）
雑穀ご飯	２４０	４，２	０．７	１６	０．７	０	５７．１
豚肉とナス生姜南蛮	２７２	１２．９	１７．９	５２	２．８	１．４	１１．７
ワカメの白和え	８６	５．７	４．１	１１４	３．１	１．１	５．０
ニラ玉汁	４５	２．３	１．６	２２	０．５	０．６	４．０
合　　計	６４３	２５．１	２４．３	２０４	７．１	３．１	７７．８
しゅわしゅわゼリー	７２	０．１	―	４	０．６	０	１８．２

☆＜副菜＞ワカメの白和え（６人分）

乾燥ワカメ	１２ｇ	すりごま（白）	大さじ３
絹ごし豆腐	４５０ｇ	しょうゆ	大さじ１・１/２
しめじ	１８０ｇ	砂糖	大さじ１・１/２
人参	６０ｇ		

① 食品保存袋に乾燥ワカメと絹ごし豆腐、すりごま、しょうゆ、砂糖を入れる。
空気を抜いて袋の口を閉め、丁寧に袋をもむ。
② 豆腐が崩れ、調味料が全体に混ざったら、ワカメが戻るまで１５分程冷蔵庫で味をなじませる。
③ せん切りにした人参は、やわらかくなるまで茹でる。しめじは小房に分けて耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ、６００Wの電子レンジで１分程加熱する。
④ ②に③の人参としめじを加えて和える。

☆＜副菜(汁)＞ニラ玉汁（６人分）

ニラ	１２０ｇ	みりん	大さじ1
卵	２個	しょうゆ	大さじ1
＜だし汁＞		酒	大さじ1
水	９００ｍｌ	塩	少々
かつお節	４０ｇ	片栗粉	大さじ1
		水	大さじ1

① ニラは２ｃｍ長さに切る。
② 鍋にだし汁をを入れて火にかける。
③ ②が煮立ったら、酒・みりん・しょうゆ・塩で調味し、ニラを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④ 再度煮立ったら溶き卵を細く回し入れ、蓋をして３０秒余熱で火を通す。

☆＜デザート＞パインとみかんのしゅわしゅわゼリー（６人分）

粉寒天	４ｇ	パイン缶	１２０ｇ
水	２００ｍｌ	みかん缶	１８粒（９０ｇ程度）
砂糖	３０ｇ		
サイダー	３９０ｍｌ		

① パインを食べやすい大きさに切る。
② ①のパインとみかん缶を器に入れる。
③ 鍋に分量の水、粉寒天、砂糖を入れて、泡だて器でよくかき混ぜながら加熱し、一度沸騰させたら少し火を弱め、１～２分よく溶かす。。
④ 火を止め、かき混ぜながら粗熱をとり、サイダーを静かに加えて、泡だて器で混ぜる
⑤ ②の器に④を入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。