

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！

『免疫力アップ』『たんぱく質摂取』で元気な体を目指そう！！

事前：令和4年11月2日（水）・本番：令和4年11月10日（木）

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）雑穀ごはん（6人分）

| | |
|----|------|
| 米 | 3合 |
| 雑穀 | 袋の分量 |
| 水 | 適量 |

（主菜）厚揚げと舞茸のキムチ炒め（3人分）

| | | | |
|----------|--------------|-----|---------------|
| 厚揚げ（絹揚げ） | 200g | 酒 | 大さじ1 + 大さじ1/2 |
| 豚こま肉 | 90g | ごま油 | 小さじ1 |
| まいたけ | 1.5パック（150g） | A { | しょうゆ 小さじ1/2 |
| にんじん | 45g | | みりん 小さじ1・1/2 |
| 白菜キムチ | 100g | | |
| ピーマン | 1個 | | |

- ① 厚揚げはペーパータオルで油をふいて5mm厚さに切る。豚肉は2cm幅に切り、酒大さじ1を絡める。
- ② まいたけはほぐし、にんじんは斜め薄切りにしてからせん切りにする。ピーマンは細切りにする。キムチは刻んでおく。
- ③ フライパンにごま油を熱して、豚肉、厚揚げをさっと焼き、にんじん、まいたけを加えて混ぜながら炒める。残りの酒をふり、キムチ、ピーマンを加えて炒め合わせ、火が通ったらAを加えて全体を混ぜ合わせる。

（副菜）小松菜ともやしのみそ味ナムル（3人分）

| | |
|------|------------|
| 小松菜 | 105g |
| もやし | 105g（1/2袋） |
| 味噌 | 大さじ1（18g） |
| ごま油 | 小さじ1（4g） |
| すりごま | 大さじ1（9g） |

- ① 小松菜は根元に十文字の深い切りこみを入れ、4cm長さに切る。もやしは洗って水けをきる。
- ② なべに湯をわかして、もやし、小松菜の軸、葉を順に入れ、ゆでる。広げて冷ます。
- ③ ②の水気をしっかりキッチンペーパーで拭いて、ボウルに入れ、みそ、ごま油、すりごまを加えてあえる。

(デザート) 甘酒ブルーベリーヨーグルト(3人分)

| | |
|--------------|-------------|
| 甘酒 (麴使用のもの) | 大さじ6 (108g) |
| 冷凍ブルーベリー | 75g |
| ヨーグルト (プレーン) | 大さじ9 (135g) |

濃縮タイプの甘酒は、規定どおりに薄めて使う。

- ① 耐熱容器に甘酒を入れ、ラップをかけずに電子レンジ600Wで1分ほど加熱する。
(甘酒を少しあたためると、ヨーグルトとのなじみがよくなる。)
- ② ヨーグルトを加えて混ぜ、ブルーベリーをのせる。

(汁物)ニラたまスープ(3人分)

| | |
|------|--------------|
| ニラ | 50g |
| 卵 | M 1個 |
| だし汁 | 450ml |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 塩 | ひとつまみ (0.5g) |

- ① ニラは2cm長さに切り、卵と混ぜておく。
- ② 鍋にだし汁を入れて、沸騰したらしょうゆ・塩を加えて、再び沸騰したら①を入れる。
卵が固まったら、火を止める。

| 【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) | 塩分 (g) |
|------------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-------------|-----------|
| 雑穀ごはん | 262 | 4.3 | 0.8 | 6 | 0.6 | 0 |
| 厚揚げと舞茸のキムチ炒め | 192 | 13.4 | 10.3 | 184 | 3.6 | 1.1 |
| 小松菜ともやしの味噌味ナムル | 51 | 2.2 | 3.3 | 105 | 1.8 | 0.7 |
| 甘酒ブルーベリーヨーグルト | 65 | 2.0 | 1.3 | 57 | 0.9 | 0.1 |
| 合計 | 570 | 21.9 | 15.7 | 352 | 6.9 | 1.9 |
| ニラたまスープ | 32 | 2.6 | 1.6 | 20 | 0.5 | 0.8 |



《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】

鯉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。