

私たちの健康は私たちの手で作ろう！



事前：令和4年6月12日（日）/実施：令和4年7月2日（土）

土浦市都和中地区公民館

土浦市食生活改善推進員協議会都和中地区支部

(主食)ご飯 150g

(主菜)シャリアピステーキ(15人分)

材 料	15人分	
豚ロース肉 または鶏むね肉	80g × 15人分	
<つけだれ>		
玉ねぎ	300g	
A	しょうゆ	大さじ3
	ごま油	大さじ3
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ3
	塩	1.5g
<付け合わせ>		
キャベツ	300g	
にんじん	75g	
フレンチドレッシング	3/4カップ	
いんげん	30本	
ミニトマト	15個	

焼く前に、肉と玉ねぎをしっかりとなじませておくことが特徴

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。Aを合わせてつけだれを作る。
- ② つけだれに肉をよくなじませる。(30分以上)
- ③ キャベツ・にんじんは千切りにしてドレッシングで和える。
- ④ いんげんは色よくゆでる。
- ⑤ よくなじませた肉をフライパンで焼く。
- ⑥ 皿に付け合わせの野菜を盛り付け、肉をのせて、フライパンに残ったたれもかける。

(副菜)夏野菜の塩炒め(4人分)

材 料	4人分
そら豆 (さやつき)	80g (280g) 8~9さや
かぶ(白い部分)	120g
アスパラ	8本
パプリカ赤	1/4個
パプリカ黄	1/4個
しょうが薄切り	4枚
鶏ガラスープの素	小さじ1
砂糖	少々
酒	少々
塩	小さじ2/3
A { 片栗粉	小さじ1弱
水	"
油	小さじ2

- ① アスパラガスは根元1/3部分の皮をピーラーでむき、硬い部分を切り落として、斜めに3cm幅に切る。
- ② そら豆はさやからはずし、皮に少し切れ込みを入れて、30秒程度下ゆでして皮をむいて手で縦半分に割っておく。
- ③ パプリカは薄切りにする。
- ④ フライパンに油・しょうがを入れ、アスパラ・パプリカを先に炒める。そこにそら豆を入れてさっと炒め、砂糖・酒・塩で調味して、Aの水溶き片栗粉でまとめる。

(副菜)小松菜としめじのおひたし(4人分)

材 料	4人分
小松菜	280g
しめじ	120g
しょうゆ	小さじ1・1/2
だし汁	大さじ2
削り節	2g

- ① 小松菜はたっぷりの沸騰した湯でゆでる。
- ② しめじは根元を切り落とし、ほぐして、さっとゆでる。
- ③ だし汁としょうゆを合わせて、割りじょうゆを作り、1/2量をボウルに入れた①と②にかけて、軽く絞る。
- ④ 器に③を盛って、残りの割りじょうゆをかけて削り節をのせる。

(副菜)ゆばの中華スープ(4人分)

材 料	4人分
かぶの葉	120g
乾燥ゆば	6g
中華スープの素	小さじ1
水	600cc
しょうゆ	小さじ1強
ごま油、白ごま	少々

- ① 鍋に水と中華スープの素を入れて火にかけ、かぶの葉を加えて煮る。
- ② しょうゆで調味し、乾燥ゆばを手で砕いて入れて、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ③ ごま油を少々加え混ぜ、器に盛って白ごまを飾る。

(デザート)フルーツ寒天(6個分)

材 料	6個分
粉寒天	1パック(4g)
水	300cc
砂糖	大さじ2
フルーツMix缶	固形100g(総量190g)
キウイフルーツ	1個

← フルーツ缶の甘さの違いもあるので、砂糖を調整する！！

- ① キウイフルーツは薄切りにしておく。フルーツ缶は汁をきっておく。(汁も使う)
- ② 鍋に水を入れて、粉寒天と砂糖を加えて混ぜる。火にかけて、時々混ぜながら1~2分沸騰させて火を止め、フルーツ缶の汁を加えて混ぜる。
- ③ 水でぬらしておいた型に②を流し入れ、キウイフルーツ・フルーツ缶の具材を静かに入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

【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	234	3.0	0.3	5	2.3	0
*ステーキ(豚) / (鶏)	278/186	14.6/14.6	20.2/9.8	24/24	1.1/1.1	1.2/1.2
夏野菜の塩炒め	81	2.4	4.6	18	1.6	1.3
小松菜としめじのおひたし	18	1.6	0.2	119	2.4	0.3
ゆばの中華スープ	23	1.6	1.3	85	1.0	0.5
フルーツ寒天	37	0.2	-	5	1.0	0
合 計	671/579	23.4/23.4	26.6/16.2	256/256	9.4/9.4	3.3/3.3
茶巾しぼり	95	9.1	2.3	17	0.2	0.9
ピーマンと白すのおひたし	62	2.6	4.1	28	1.4	1.3

*ステーキは付け合わせの野菜も含む

(主菜 or 副菜)はんぺんと生鮭の茶巾しぼい(4人分)

材 料	4 人分	
はんぺん	2 枚	
生鮭	2 / 3 切れ	
卵	2 個	
A {	酒	小さじ 2
	みりん	小さじ 2
	片栗粉	小さじ 1
塩	少々	
えだまめ	4 粒 (2 ~ 3 さや)	

- ① 生鮭に塩をふって10分おいて、表面をふきとって4つに切る。(骨は抜いておく)
- ② えだまめはゆでて、さやから出しておく。
- ③ はんぺんをつぶしてAを加えてよく混ぜて4等分し、①の鮭を包んでえだまめをのせてラップでしばる。蒸し器で蒸す。

(副菜)ピーマンと白ずのおひたし(4人分)

材 料	4 人分	
ピーマン	8 個	
白ず	40 g	
ごま油	小さじ 4	
A {	しょうゆ	大さじ 2
	生姜 (おろす)	1 片

- ① ピーマンは細切りにしてゆでる。
- ② 白ずはごま油で炒める。
- ③ ①と②をAで和える。