

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！



事前：令和4年6月9日（木）/実施：令和4年6月14日（火）

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)厚揚げの肉みそあんかけ

材 料	3人分	6人分	
厚揚げ	小3枚 (330g)	小6枚 (660g)	
かいわれ菜	2/3パック	1・1/2パック	
みょうが	1.5個	3個	
新キャベツ	3枚	6枚	
<肉みそ>			
豚ひき肉	100g	200g	
長ねぎ (青い部分も使用)	50g	100g	
生姜	1/2かけ	1かけ	
A	味噌	大さじ1・1/2	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
	酒	大さじ1・1/2	大さじ3
	砂糖	大さじ1強	大さじ2・1/2
ごま油	大さじ1/2	大さじ1	

<肉みそ>を作り置きしておくと便利です。冷やっこ、うどん、ご飯、炒め物、弁当などにどうぞ！

(日持ち目安) 冷蔵庫で3~4日
冷凍庫で3週間

- ① かいわれ菜は根元を切り落とす。みょうがは小口切りにする。キャベツは千切りにする。
- ② 肉みそを作る。長ねぎ・生姜はみじん切りにする。Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
※ ひき肉を澄んだ脂がでてくるまでしっかり炒めることがポイント！
- ④ ②の長ねぎと生姜とAを加えて混ぜて、ひと煮立ちしたら中火にして、約10分煮詰める。
- ⑤ 天板にアルミホイルを敷き厚揚げをのせて、オーブントースターで2~3分焼き、裏返して同様に2~3分焼く。取り出して斜めに半分に切って、キャベツを広げた皿に盛り付け、肉みそをかけて、かいわれ菜とみょうがを飾る。

(副菜)エノキダケの梅和え

材 料	3人分	6人分
エノキダケ	小1パック(100g)	小2パック(200g)
酒	大さじ1	大さじ2
梅肉(チューブ)	小さじ1	小さじ2

梅肉(チューブ)は味をみて砂糖を少し加えたりして好みの味にしましょう。

- ① エノキダケは石づきを切って除き、粗くほぐして耐熱容器に入れ、酒をふりかける。
- ② ラップをふんわりとかけて、電子レンジで600w1分加熱する。
- ③ 梅肉を加えて和える。

(デザート)新キャベツのかきたま汁

材 料	3人分	6人分
だし汁	450cc	900cc
しょうゆ	大さじ1	大さじ2
新キャベツ	60g	120g
カットわかめ	1.5g	3g
卵	1個	2個

カットわかめは、あらかじめ水に戻してから使うと減塩につながります!!

- ① 鍋にだし汁、食べやすく切ったキャベツを入れて煮て、カットわかめを入れる。
- ② 少し沸騰したらしょうゆを加えて、溶き卵を細く流し入れて仕上げる。

《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】

- ・鰹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。

【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
厚揚げの肉みそあんかけ	307	18.7	19.7	312	2.9	1.6
エノキダケの梅和え	18	0.9	-	-	1.3	0.4
かきたま汁	37	3.0	1.6	27	0.6	1.2
合 計	596	25.6	21.6	344	7.1	3.2
そばまんじゅう	148	2.5	0.6	21	1.9	0.1

(デザート)そばまんじゅう(6個分)

材 料	6 個分
砂糖	6 0 g
水	2 7 g
ベーキングパウダー	3 . 3 g
そば粉	3 3 g
小麦粉	5 0 g
つぶあん	1 5 0 g
手粉(そば粉)	適宜
そばの実(飾り用)	適宜
クッキングシート	5 c m角 6 枚

イスタとは？

イーストパウダーの略

膨張剤の一種で和菓子に用い重曹より白く仕上がる。

- ① ボウルに砂糖・水・ベーキングパウダーを入れて、木杓子でよく混ぜる。その中にふるったそば粉と小麦粉を入れて、サクリと混ぜ合わせる。
- ② 台に手粉のそば粉を振り、その上に生地をあげ、軽くもみこみ、1個25g6個に切り分ける。
- ③ 生地を左手にのせ、右手で押しして5~6cmに丸く伸ばし、先に丸めておいたあん玉を中央にのせて、右親指で押し込むように、又、左手で包み込むように包む。飾り付け用のそばの実を3粒くらい中央にのせ、切っておいたクッキングシートの上に置く。
- ④ 間隔よく蒸し器に並べ、生地についている粉を落とし、沸騰した蒸し器にのせ、霧を吹いて12~13分蒸す。

♡参考レシピ♡

(副菜)切り干し大根のナポリタン風

材 料	3 人分	6 人分
切り干し大根	3 0 g	6 0 g
ピーマン	1 / 2 個	1 個
玉ねぎ	1 / 4 個	1 / 2 個
ベーコン	1 枚	2 枚
バター	1 0 g	2 0 g
ケチャップ	大さじ3	大さじ6
塩・こしょう	お好みで	お好みで

- ① 切り干し大根は水洗いして、10分水に戻す。
- ② ピーマン・玉ねぎ・ベーコンは細切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を炒める。
- ④ 戻した切り干し大根の水気を絞って加える。
- ⑤ ケチャップを加えて、お好みで塩・こしょうで味を整える。

(主菜)ささみとチーズの焼き春巻き

材 料	3人分	6人分
鶏ささみ	3本	6本
塩	小さじ1/6 (1g)	小さじ1/3 (2g)
酒	大さじ1/2	大さじ1
長ねぎ	1/4本	1/2本
生しいたけ	1枚	2枚
A		
ごま油	小さじ1	小さじ2
片栗粉	小さじ1	小さじ2
春巻きの皮	3枚	6枚
大葉	3枚	6枚
ピザチーズ	40g	80g
油	大さじ1	大さじ2
からし・しょうゆ	お好みで	お好みで

揚げずに焼くので
カロリーオフ!!

- ① ささみは斜め薄切りにして、塩と酒をまぶす。長ねぎは縦半分に切ってから、斜めに千切りする。生しいたけは薄切りにする。
- ② ボウルに①すべてを入れてAをふって混ぜる。
- ③ 春巻きの皮の角を手前において、大葉を敷いて、ピザチーズと②の具材の人数分を横長に乗せて包み、巻き終わりを下にしておく。
- ④ フライパン分量の半分の油を熱し、③の巻き終わりを下にして入れてふたをし、中弱火で3～4分焼き、返して残りの油を足して同様に蒸し焼きをする。

(デザート)お餅でフルーツ大福(6個分)

材 料	6個分
切り餅	3個
水	大さじ6
いちご	2個
キウイフルーツ	1/2個
みかん	1個
こしあん	120g
砂糖	小さじ1・1/2
片栗粉	適量

- ① 餅は1cm角に切り、こしあんは6等分にする。キウイは半分に切り、みかんは半分に割る。
- ② 耐熱容器に①の餅を入れ、分量の水を加えてラップをかけ、電子レンジで600w3分くらいかけてやわらかくして、木べらで混ぜる。
- ③ トロリとしたら、砂糖を加えて混ぜて電子レンジで30秒加熱し、木べらですくった時にポタッと落ちるくらいやわらかさにする。
- ④ 片栗粉をふったバットの上に③を取り出し、6等分に切り、冷めないうちに①のこしあんとフルーツをそれぞれ包み、丸く形を整える。