

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『たんぱく質をとって、コロナに負けない身体をつくろう！』

令和4年 7月20日（水）事前 新治地区公民館

令和4年 7月29日（金）実施 //

土浦市食生活改善推進員協議会 新治地区支部

☆(主食)もち麦ごはん (6人分)

米	2合	水	450cc (米の分) + 100cc (もち麦の分)
もち麦	100g		

- ① 米は洗い、分量の水に20分程浸ける。
- ② もち麦を計量し、①に入れ、分量の水を加えて炊飯する。

☆(主菜)海老とブロッコリーのふんわり卵炒め (2人分)

A	むきえび	200g	B	鶏ガラスープの素	小さじ1/4
	塩	1g		水	1/2カップ
	酒	小さじ1		酒	小さじ2
	こしょう	少々		片栗粉	小さじ1
	卵	2個		こしょう	少々
	ブロッコリー	80g			
	しょうが	1/2かけ		サラダ油	小さじ2
長ネギ	1/4本				

- ① 海老に A を振りかける。
- ② ブロッコリーは子房に分け、ラップに包んで600Wレンジで2~3分加熱する。
- ③ しょうがは千切り、長ネギは太めの千切りにする。
- ④ 卵は割りほぐし、混ぜ合わせ、フライパンで炒め、半熟になったら取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに小さじ2の油を加え、海老、しょうが、長ネギを炒める。混ぜ合わせた B をいれて、ブロッコリーも加えて混ぜたら、④の卵を戻し入れて、さっと炒め合わせる。

~Memo~



土浦市イメージキャラクターつちまる

☆(副菜)チンゲン菜とえのきのごま和え (3人分)

チンゲン菜	1/2 株 (70g)	A	白すりごま	大さじ1
えのきだけ	100g		しょうゆ	小さじ2
ミニトマト	2個		みりん	小さじ1
			砂糖	小さじ1/2
			粉だし	小さじ1/2

- ① チンゲン菜は4cm長さに切り、根元は十字に4つに切る。
- ② 耐熱容器にチンゲン菜を入れ、レンジ600Wで2分加熱する。水にさっとくぐらせ、ザルにあげる。
- ③ えのきは石突きをとって3~4cm長さに切り、ほぐして耐熱容器に入れラップをし、レンジ600Wで1分加熱する。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、②のチンゲン菜、③のえのきを入れ和える。
- ⑤ ミニトマトを半分に切り、飾りつける。

☆(デザート)黒豆スティックパイ (12本分)

黒豆(煮豆)	168g	A	グラニュー糖	大さじ2
春巻きの皮	6枚		シナモン	少々
油	適量			

- ① 春巻きの皮を三角に、半分に切る。それぞれに黒豆(7粒(約14g)ずつ)をのせる。
- ② ①は春巻きを包むように閉じる(水溶き片栗粉は分量外)。
- ③ フライパンに油1cmくらいひき、春巻きの皮に色がつくまで、揚げ焼きする。
- ④ ③に混ぜ合わせたAを振りかける。

「黒豆スティックパイ」を
クックパッド「土浦市栄養士さん」のキッチンに掲載 →



【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)
もち麦ごはん	227	4.2	1.0	10	1.7	0.0
海老とブロッコリーのふんわり卵炒め	220	28.1	10.0	118	2.3	1.2
チンゲン菜とえのきのごま和え	39	1.9	1.2	49	1.9	0.6
合計	486	34.2	12.2	177	5.9	1.8
黒豆スティックパイ(1本)	105	2.4	6.1	12	1.2	0.3