私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『食べて･動いて･健康美！！』

実施：令和５年６月２５日（火）
土浦市新治地区公民館
土浦市食生活改善推進員協議会新治地区支部

(主食)雑穀ごはん（６人分）

米	３合
雑穀	袋の分量
水	適量

野菜
90～100g
とれます！

(主菜)湯引き豚のごまドレがけ

材　料	３人分	６人分
A 豚肉ももしゃぶしゃぶ用	２５０ｇ	５００ｇ
A 長ねぎ（青い部分）	１/２本（青い部分）	１本分（青い部分）
A しょうが	１/２片	１片
A 酒	２５ｃｃ	５０ｃｃ
長ねぎ（白い部分）	１/２本	１本
レタス	１/４玉	１/２玉
にんじん	３０ｇ	６０ｇ
ミニトマト	６個	１２個
きゅうり	１/２本	１本
市販のごまドレッシング（１人分、大さじ２）	９０ｇ	１８０ｇ

① 湯を沸かす。長ねぎの青い部分としょうがの薄切りと酒を入れて、煮立ったら豚肉を１枚ずつさっと湯がいて取り出して、ざるにあげる。
② レタス・にんじん・きゅうりは千切りにして、水にさらす。パリッとなったらざるにあげる。
③ 長ねぎの白い部分は、白髪ねぎにする。
④ 皿に②を敷き、豚肉を盛って、白髪ねぎをのせ、ミニトマトを飾る。食べる時にごまドレッシングを、１人分大さじ２ずつかける。

（副菜）さやいんげんとみょうがの変わり和え

材　料		３人分	６人分
さやいんげん		１１０ｇ	２２０ｇ
みょうが		２・１/２個	５個
糸かつお節		５ｇ	１０ｇ
A	粒マスタード	小さじ1	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
	酢	大さじ1	大さじ2
	オイスターソース	小さじ1/2	小さじ1
	ごま油	大さじ1/2	大さじ1

① さやいんげんは、たっぷりのお湯で固めに茹で、ザルに上げて広げて冷ます。
　これを２～３ｃｍの斜め切りにする。
② みょうがは縦半分に切り、薄切りにし、水にさらし、水気を切る。
③ ボウルにＡの調味料を入、よく混ぜて和え衣を作る。
　いんげんとみょうがを入れて混ぜる。
　器に盛って糸かつお節をのせる。

（副菜）春雨のスープ

材　料	３人分	６人分
春雨（緑豆）	１５ｇ	３０ｇ
きくらげ（乾）	２ｇ	４ｇ
絹さや	１５ｇ	３０ｇ
水	４５０ｃｃ	９００ｃｃ
コンソメ	1.5 個	３個
ハム	1.5 枚	３枚

① 春雨は長さを半分に切る。きくらげは２０分位水に浸して戻し、細切りにする。
② 絹さやは筋を除き、細切りにする。ハムも細切りにする。
③ 鍋に分量の水を入れて沸かし、春雨を入れて２～３分加熱し、きくらげとコンソメを加える。ハムと絹さやを加え、火が通ったら火を止める。

【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）	糖質（ｇ）
雑穀ご飯	２６２	４．３	０．８	６	０．６	０	６３．２
湯引き豚のごまドレがけ	２９４	１５．６	１９．１	５３	１．８	１．４	１２．２
さやいんげんとみょうがの和え物	４３	４．０	４．０	２５	１．２	０．６	２．３
春雨のスープ	３１	０．８	０．５	８	０．７	１．１	５．６
合　計	６３０	２４．７	２４．４	９２	４．３	３．１	８３．３