

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!

『おいしく食べて楽しく運動・元気な体をつくろう!』



実施: 令和4年6月28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)トマトライス

材 料	2人分	4人分	6人分
米	1合	2合	3合
A (トマトジュース(無塩))	100cc	200cc	300cc
水	100cc	200cc	300cc
酒	小さじ2	小さじ4	大さじ2
コンソメ(顆粒)	2/3個	1・1/3個	2個
ベーコン	34g	68g	100g
ミックスベジタブル	50g	100g	150g
スキムミルク	7g(大さじ1強)	13g(大さじ2強)	20g(大さじ3強)

- ① 米は洗って、10~20分ほど浸水させ、ざるにあげておく。
- ② ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ ミックスベジタブルは解凍させておく。
- ④ ①の米とAの調味料を入れ、②のベーコン・③のミックスベジタブルとスキムミルクも加えて一緒に炊飯する。

~Memo~

## (主菜)サーモンのアーモンド焼き

材 料	2人分	4人分	
生鮭	2切れ(160g)	4切れ(320g)	
塩、こしょう	少々	少々	
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1	
スライスアーモンド	10g	20g	
パプリカ	1個	2個	
トマト	1個	2個	
レモン(くし切り)	1/4個	1/2個	
レタス	2枚	4枚	
万能ねぎ	1本	2本	
A	レモン汁	小さじ2	小さじ4
	ゆずこしょう	少々	少々
	塩、こしょう	少々	少々

- ① 生鮭に塩・こしょうをふって5分おく。
- ② パプリカは横に半分に切り、薄く千切りにする。
- ③ 天板にアルミホイルを敷き、その上に生鮭をのせ、マヨネーズを薄くぬって、②のパプリカとスライスアーモンドを散らす。
- ④ 余熱したオーブンに入れて色がつくまで焼く(加熱目安: 180℃、30分)。
- ⑤ トマトは湯むきして7~8mm角に切る。
- ⑥ 万能ねぎは小口切りにして⑤に加え、Aの調味料で和える。
- ⑦ 皿に焼きあがった鮭を盛り付け、レタスを飾って⑥を上のにのせて、くし切りしたレモンを添える。

## (副菜)ミニトマトとチンゲン菜のごま和え

材 料	2人分	4人分	
ミニトマト	50g	100g	
チンゲン菜	1株(100g)	2株(200g)	
A	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
	砂糖	小さじ1	小さじ2
	昆布粉だし	小さじ1/2	小さじ1
	白すりごま	小さじ1	小さじ2

- ① ミニトマトはへたをとって、半分に切る。
- ② チンゲン菜は4cm長さに切り、根元は十字に4つに切って、煮立った湯で湯がく。
- ③ ①のミニトマト、②のチンゲン菜をAの調味料で和える。

## (デザート)抹茶小豆

材 料	6人分
粉寒天	1/2袋(2g)
水	2カップ+1/2カップ
砂糖	40g
抹茶	小さじ2
ゆで小豆	120g

- ① 抹茶は少量の湯(大さじ2~3)で溶いておく。
- ② 鍋に分量の水を入れて、その中に寒天をふり入れて火にかける。1~2分沸騰させて、寒天をよく煮溶かす。
- ③ ②に砂糖と①の抹茶を加えて溶かし、火を止める。
- ④ ③を容器に注ぎ入れ(だまがあればこしてから)冷やし固める。
- ⑤ 小豆を上には飾る。



【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)
トマトライス	337	8.7	3.1	50	2.2	1.2
サーモンのアーモンド焼き	199	17.6	8.1	52	3.6	0.8
ごま和え	24	0.8	0.4	60	1.0	0.3
合 計	560	27.1	11.6	162	6.8	2.3
抹茶小豆	68	0.9	0.1	6	1.2	0