

# 私たちの健康は私たちの手でつくろう！

## 「みんなで健康に、スポーツの秋・食欲の秋！」

令和7年10月6日（月）二中地区公民館

土浦市運動普及推進員二中支部

土浦市食生活改善推進員二中支部

### ☆ 焼き鳥缶と豆腐で簡単親子丼(8人分)

ごはん	3合	三つ葉	1把
焼き鳥缶（タレ味）	300g	卵	6個
木綿豆腐	1丁（300g）	酒	大さじ1・1/2
玉ねぎ	小1個	サラダ油	大さじ1
生しいたけ	3枚		

- ① 木綿豆腐は水切りをする。玉ねぎは薄切りにして、三つ葉は3cm長さに切る。生しいたけは、薄切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①の玉ねぎとしいたけを炒める。しんなりしたら、①の豆腐と焼き鳥缶・酒を加えて大きめにほぐしながら炒め合わせる。
- ③ 煮立ったら、溶き卵を流し入れ、三つ葉を散らしてフタをする。卵が半熟状になったら出来上がり。（半熟状が美味しいですが、衛生面を考えると火をしっかりと通した方が良いです。）

### ☆ ブロccoliーとエリンギのごま酢あえ(8人分)

ブロッコリー	2株（400g）	砂糖	小さじ2
エリンギ	2パック（200g）	酢	小さじ4
すりごま	大さじ3	しょうゆ	小さじ4

- ① ブロccoliーは小房に分け、2分半茹で、粗熱をとる。
- ② エリンギは長さを半分にし、切り込みを入れて割く。フライパンで焼き色がつくまで炒め、粗熱をとる。
- ③ ボウルにすりごま・砂糖・酢・しょうゆを合わせ、①と②を和える。

### ☆ とろろ昆布の即席汁(8人分)

とろろ昆布	40g	万能ネギ	8本
かつお節	4P（16g）	熱湯	1200cc
カットわかめ	8g		

- ① 万能ネギは、小口切りにする。
- ② 材料を全て椀に入れ、食べる直前に熱湯を注ぐ。

【参 考】 一人分の栄養素量	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)	食塩相当量 (g)
焼き鳥缶と豆腐で簡単親子丼	363	16.1	10.0	65	1.1	1.3
ブロッコリーとエリンギのごま酢あえ	59	3.0	1.4	53	3.6	0.4
とろろ昆布の即席汁	19	1.8	0.1	49	2.0	0.5
合計	441	20.9	11.5	167	6.7	2.2