

私たちの健康は私たちの手で作ろう！



『毎日フラスー品の野菜！腸内改善で免疫力アップ！！』

実施：令和7年10月20日（月）
土浦市食生活改善推進員協議会六中地区支部

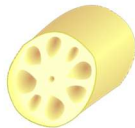
（主食）ごはん

材 料	2人分	6人分
米	125g（0.8合）	375g（2.5合）

（主菜）鮭の雪おろし

材 料	2人分	6人分	
生鮭	2切れ	6切れ（480g）	
A {	醤油	小さじ2	大さじ2
	酢	小さじ1	大さじ1
	生姜汁	小さじ1/2	小さじ1と1/2
サラダ油	小さじ1/2	小さじ1と1/2	
大根	200g	600g	
B {	砂糖	小さじ1	大さじ1
	酢	大さじ1	大さじ3
小ねぎ	1.5本	4.5本	
おろし生姜	適量（ひとかけ）	適量（ひとかけ）	

- ① 鮭はAにつけて約15分おく。
- ② 小ねぎは小口切りにする。
- ③ 大根は皮をむいてすりおろし、ザルに上げ軽く水気を切り、Bと混ぜる。
- ④ ①の水分を切り、サラダ油をひいたフライパンで表から中火で3分程度焼き、裏返して弱火で5分程度焼く。
- ⑤ ③の鮭を盛りつける。
- ⑥ 食べる直前に③の大根おろしをたっぷりのせ、小ねぎを散らし、おろし生姜を添える。



（副菜）もちもちれんこん

材 料	2人分	6人分	
れんこん	100g	300g	
桜えび	3g	10g	
まいたけ	1/3パック(33g)	1パック(100g)	
生姜（針生姜）	1/3かけ(5g)	1かけ(15g)	
だし汁	2/3カップ(130ml)	2カップ(400ml)	
	醤油	小さじ2	大さじ2
	砂糖	小さじ2	大さじ2
酒	小さじ2	大さじ2	
片栗粉	小さじ1	小さじ3	
水	小さじ2/3	小さじ2	
酢	適量	適量	

- ① れんこんは皮をむいて酢水にさらす。鍋の中にすりおろし、中火にかける。
- ② 木べらで、①を餅のようにぼったりとするまで5～6分練り、半分に刻んだ桜エビを加えて混ぜる。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、醤油、砂糖、酒を加える。ひと煮たちさせ、まいたけを加える。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に②をスプーンですくって盛り、④のあんをかけ、針生姜を飾る。

(汁物) とろふとわかめと長ねぎの味噌汁

材 料	2人分	6人分
だし汁	300ml	900ml
長ねぎ	10cm	30cm
絹豆腐	1/3丁(130g)	1丁(400g)
乾燥カットわかめ	1g	4g
味噌	小さじ2	大さじ2

- ① 豆腐はひと口大に切る。
- ② 鍋にだし、長ねぎを入れて中火にかける。
- ③ 沸騰したら豆腐を加える。一旦火を弱め、1～2分豆腐を温める。
- ④ 再び沸騰したら味噌を加え、火を止めてから乾燥わかめを加える。

(デザート) あずき牛乳寒天

材 料	2人分	6人分
A { 牛乳	130ml	400ml
{ 粉寒天	1.3g(1/3袋)	4g(1袋)
茹であずき	1/3缶(67g)	1缶(200g)

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰直前に弱火にし、混ぜながら1～2分加熱する。
- ② ①の粗熱がとれたら、あずきを加えて混ぜ、少しとろみがついてきたら流し缶に入れる。冷蔵庫で冷やし固めて、切り分けて盛りつける。

*だし汁の取り方(1400cc)

水	1500cc	かつお節	45g
---	--------	------	-----



【作り方】一番だし

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います

- ① 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ② 沸騰したら火を止めて、かつお節を入れる。
- ③ かつお節が鍋底に沈むまで1～2分おく。
- ④ 布巾などを敷いたザルで静かに漉す。

【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。

【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)
ごはん	214	3.3	0.5	3	0.3	0	51.9
鮭の雪おろし	169	19.7	4.7	45	1.6	1.0	10.5
もちもちれんこん	71	1.1	0.1	46	1.9	1.0	13.2
味噌汁	56	4.8	3.6	65	1.5	1.2	2.9
合 計	510	28.9	8.9	159	5.3	3.2	78.5
あずき牛乳寒天	109	3.2	2.4	79	1.7	0.1	19.0