

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう！



## 『バランスの良い食事できいきき元気に！』

実施：令和7年12月16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）油揚げと塩昆布の炊き込みご飯

材 料	2人分	4人分
米	150g（1合）	300g（2合）
押し麦	25g	50g
油揚げ（短冊切り）	20g	40g
塩昆布	6g	12g
干し椎茸	2枚	4枚
しょうが	1かけ	2かけ
みりん	大さじ1（18g）	大さじ2（36g）
白煎りごま	小さじ2/3（2g）	小さじ1・1/3（4g）



- ① 炊飯器の釜に、洗った米と押し麦を入れ、椎茸の戻し汁と水を入れて線に合せ、更に押し麦分の水を追加する。

※（押し麦1人分/12.5gに対し水25ml）

- ② みりんを入れて軽く混ぜ、千切りにしたしょうがと短冊切りにした油揚げ・塩昆布をのせて炊く。炊いたら混ぜ合わせ、器に盛り、ごまを振る。

※作りやすい分量は4人分（2合分から）

### （主菜）ヘルシーナゲット

材 料	2人分	4人分
鶏ひき肉	100g	200g
絹豆腐	75g	150g
片栗粉	大さじ1と1/2（14g）	大さじ3（27g）
ピザ用チーズ	25g	50g
塩	小さじ1/6	小さじ1/3
おろしにんにく	小さじ1/4	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1（12g）	大さじ2（24g）
（付け合わせ）レタス等	適量	適量



- ① あらかじめ、ボウルに豆腐を入れて、泡立て器でつぶしておく。そこに鶏ひき肉・片栗粉・ピザ用チーズ・塩・おろしにんにくを入れて混ぜる。
- ② 一口大に丸めながら、うすくサラダ油を引いたフライパンに並べる。
- ③ フライパンの空いているところに残りのサラダ油を入れて、中火で熱する。まわりがカリッとするまで、2～3分焼いたら裏返し、肉に火が通って表面がカリッとするまで、上下を返しながらか4～5分焼く。
- ④ 付け合わせ野菜をのせた皿に、盛り付ける。

## (副菜) さつまいものサラダ

材 料	2人分	4人分
さつまいも	100g	200g
人参	30g	60g
きゅうり	30g	60g
塩	0.6g (ひとつまみ)	1.2g (ふたつまみ)
A	レーズン	10g
	豆乳	15g (大さじ1)
	塩	0.4g
		20g
		30g (大さじ2)
		0.8g



- ① さつまいもは皮をむき2cm幅、人参は1cm幅の輪切りにする。  
鍋でやわらかくなるまで、15分程茹で、ザルに上げる。
- ② きゅうりを輪切りにし、塩をふりかけてもみ、水気をしぼる。
- ③ ①をフォークでつぶし、②とAを混ぜ合わせる。

## (副菜) 具だくさん味噌汁

材 料	2人分	4人分
野菜 きのこ等	180g	360g
だし汁	250cc	500cc
味噌	小さじ2(12g)	大さじ1・1/3(24g)

## (デザート) りんご寒天

材 料	2人分	4人分
りんご	100g	200g
100%りんごジュース	250cc	500cc
粉寒天	2g	4g

- ① りんごは皮付きのまま、7mm角に切る。
- ② 鍋に①とジュースと粉寒天を入れて、中火でよく混ぜながら1~2分沸騰させたら、火からおろす。  
! ※ポイント：寒天は沸騰させて煮溶かす
- ③ 器に均等に流し入れて、冷やし固める。

### 【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)
油揚げと塩昆布の炊き込みご飯	380	7.7	4.5	60	4.2	0.6	77.2
ヘルシーナゲット	230	12.4	16.1	121	0.8	0.7	9.3
さつまいものサラダ	90	1.0	0.2	34	2.1	0.6	20.7
具だくさん味噌汁	34	1.8	0.5	27	2.4	1.0	4.7
<b>合 計</b>	<b>734</b>	<b>22.9</b>	<b>21.3</b>	<b>242</b>	<b>9.5</b>	<b>2.9</b>	<b>111.9</b>
りんご寒天	74	0	0.2	6	1.3	0	17.6