

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『動いて食べてフレイル予防！』



実施：令和7年6月24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・主菜）いろいろちらし寿司

材 料	2人分	4人分
白米	160g	320g
水	220g	450g
蒸しエビ	40g	80g
いんげん	10g	20g
干し椎茸	8g	16g
にんじん	40g	80g
A	おろししょうが	4g
	しょうゆ	12g
	砂糖	6g
	酒	小さじ2（10g）
卵	20g	40g
サラダ油	小さじ1	小さじ2
大葉	6枚	12枚
寿司酢	10g	20g
酢	小さじ1弱	小さじ1/2
白ごま	小さじ1/2	小さじ1
刻みのり	0.5g	1g

- ① 米を炊く。
- ② いんげんは、軽くゆでておく。干し椎茸は水で戻し、干切りにする。にんじん・大葉も干切りにする。
- ③ 鍋に干し椎茸とにんじんを入れ、Aと水をひたひたに加えて煮る。
- ④ 卵を溶きほぐして、フライパンに油をひいて、薄焼き卵を作る。冷めたら干切りにして錦糸卵にする。
- ⑤ ご飯に、合わせた寿司酢と酢をふるって、切るように混ぜる。白ごま・②の具材と一緒に混ぜ込む。
- ⑥ 器に盛り付け、④の錦糸卵・蒸しエビ・いんげんを飾り付け、刻みのりをかけて仕上げる。

(副菜)はんぺんとお松菜のお吸い物

材 料	2人分	4人分
小松菜	60g	120g
はんぺん1枚55g	1/2枚	1枚
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
塩	少々	小さじ1/4
だし汁	300cc	600cc

- ① 小松菜は食べやすい長さに切る。
- ② はんぺんはサイコロ状にする。
- ③ 鍋にだし汁を沸騰させる。
小松菜ととはんぺんを入れてひと煮立ちさせて、しょうゆと塩で調味する。

(デザート)ブルーベリーゼリー

材 料	8人分
ブルーベリー	100g
粉寒天	4g
砂糖	60g
プレーンヨーグルト	400g
水	200cc

- ① 鍋に水を入れ、寒天を振り入れ混ぜ、沸騰させてから弱火にして1分くらい煮溶かす。
そこに砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 弱火のまま、ブルーベリーも加えて混ぜる。
- ③ 火を止めて、ヨーグルトを混ぜ合わせ、器に入れて冷蔵庫でかためる。



【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)
いろいろちらし寿司	384	10.4	4.8	68	3.8	1.0	75.7
お吸い物	21	0.8	0.2	54	0.6	1.0	2.4
ブルーベリーゼリー	44	0.5	0.4	18	0.8	—	9.6
合 計	449	11.7	5.4	140	5.2	2.0	87.7