

# 令和6年度宮津市食生活改善推進員研修①レシピ

1日の塩分量を男性7.5g以下、女性6.5g以下にしましょう。  
塩分を体内から排出するためにカリウム、マグネシウムをとりましょう。  
野菜、きのこ、海藻をたっぷり食べましょう。

## 手羽元のカレー蒸し煮

### 2人分材料

鶏手羽元……………4本	にんにく……………1かけ
ブロッコリー………1/2株	プレーンヨーグルト…200g
にんじん……………1/4本	★ 水……………1/2カップ
じゃがいも……………1/2個	カレー粉……………小さじ1
オリーブ油…大さじ1/2	塩……………小さじ1/2

### (作り方)

- ① ブロッコリーは小房に分け、軸は皮を厚めにむいて1cm厚さの輪切りにする。にんじん、じゃがいもは皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする。にんにくはすりおろしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ブロッコリー、にんじん、じゃがいも、手羽元を炒める。全体に油がまわったら、にんにく、混ぜ合わせた★を加えてよく混ぜ、ふたをする。
- ③ 蒸気が上がったら弱火にし、途中で何回か混ぜながら15分程煮て器に盛る。

## キャベツの中華スープ

### 2人分材料

キャベツ……………150g	しょうが……………1/4かけ
えのきたけ……………50g	鶏がらスープの素…小さじ1
コーン缶……………25g	こしょう……………少々
水……………270cc	★ 片栗粉……………小さじ1
	水……………小さじ2

### (作り方)

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。えのきたけは石づきを除き、3等分に切る。しょうがはすりおろし、コーンは水気を切っておく。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて煮立て、キャベツ、えのきたけ、しょうがを加える。
- ③ キャベツがやわらかくなったら、コーンを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ★の水溶き片栗粉を加え、とろみがついたらこしょうで味をととのえる。

## 青菜ときのごま浸し

### 2人分材料

小松菜……………150g	★	白すりごま……………大さじ2
エリンギ……………50g		味噌……………大さじ1/2
酒……………大さじ1		みりん……………大さじ1/2

### (作り方)

- ① 小松菜はざく切りにする。エリンギは3cm長さの短冊切りにする。
- ② フライパンに小松菜とエリンギ、酒を入れてふたをし、中火にかけて3分程蒸し焼きにする。
- ③ 全体がしんなりとしたら火を止め、合わせた★を加えて混ぜ合わせる。

## おからガトーショコラ

### 2人分材料

おから……………30g	純ココア……………5g
卵……………1/2個	ベーキングパウダー…1g
牛乳……………大さじ1	ホイップクリーム……適宜
砂糖……………大さじ1・1/2	

### (作り方)

- ① ホイップクリーム以外の全ての材料をボウルに入れ、泡だて器で混ぜる。
- ② 電子レンジ対応の紙カップに①を入れ、500wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ 粗熱がとれたら、ホイップクリームを飾る。

1人分ごはん 120g

### 1人分栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
手羽元の蒸し煮	255kcal	18.7g	11.9g	13.4g	8.2g	1.4g
中華スープ	44kcal	1.5g	0.1g	7.7g	2.8g	0.7g
青菜のごま浸し	68kcal	3.5g	4.5g	5.4g	3.5g	0.6g
白ごはん	201kcal	3.0g	0.4g	44.5g	1.8g	0.0g
ガトーショコラ	81kcal	2.9g	3.2g	9.0g	2.3g	0.1g
合計	648kcal	29.5g	20.1g	80.0g	18.7g	2.8g

### エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 18.2% : 脂質 27.9% : 炭水化物 53.9%