令和８年度宮津市食生活改善推進員研修⑤レシピ

生活習慣を見直し、減塩を心がけましょう。
１日３食しっかり食べましょう。
動物性たんぱく質を十分にとりましょう。

白い麻婆豆腐

２人分材料

木綿豆腐	１５０ｇ	A 酒	小さじ２
豚ひき肉	５０ｇ	A 中華スープの素	小さじ１
長ねぎ	２０ｇ	B 片栗粉	小さじ１
にんにく	１／２片	B 水	小さじ２
しょうが	１／２片	塩	少々
油	大さじ１／２	白すりごま	小さじ１
牛乳	１００ｍｌ	ラー油	適宜
スキムミルク	大さじ１		

（作り方）

① 豆腐は２ｃｍ角に切る。長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
② 牛乳とスキムミルクは混ぜ合わせておく。
③ フライパンに油を熱し、①の長ねぎ、にんにく、しょうがを入れ、香りが出たら豚ひき肉を加える。肉の色が変わったらＡを加えて炒める。
④ 豆腐と②を入れてひと煮立ちしたら、塩で味をととのえ、Ｂの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
⑤ 器に盛り、すりごまとお好みでラー油をかける。

かぼちゃとバジルのサラダ

２人分材料

かぼちゃ	２００ｇ	A 塩麹	小さじ１
水	６０ｍｌ	A レモン汁	小さじ１
塩	ひとつまみ	A 粒マスタード	小さじ１
クリームチーズ	１５ｇ	A オリーブオイル	小さじ１
バジル	２枚	黒こしょう	適宜

（作り方）

① かぼちゃは種とわたを除き、皮をところどころ切り落とす。２ｃｍ角に切り、小鍋に皮を下にして重ならないように並べる。水と塩を加え蓋をし強火で加熱する。蒸気がでたら弱火にして約５分、竹串がすっと通るまで加熱する。
② 火を止めて蓋をしたまま余熱で１０分蒸らしたら、蓋をあけて再び火をつけ、鍋をゆすりながら粉がふくまで水分をとばす。
③ 熱いうちに５mm角に切ったクリームチーズ、ちぎったバジル、Ａを加えて混ぜ合わせ黒こしょうをかける。

梅干しととろろ昆布の梅醤番茶風スープ

２人分材料

大根……８０ｇ	和風顆粒だし……１ｇ
にんじん……５０ｇ	しょうが(すりおろし)……小さじ１／２
梅干し……小１個	とろろ昆布……２ｇ
番茶(ほうじ茶でも代用可)……３５０ｍｌ	

（作り方）

① 大根、にんじんは細めの千切りにする。梅干しは種を取り半分に切って、風味が出やすいよう裂くようにつぶす。

② 鍋に番茶、和風顆粒だし、①を入れて熱し、野菜が柔らかくなるまで煮たら火を止め、しょうがを加え混ぜる。

③ 器に②を注ぎ、とろろ昆布をのせる。

抹茶と甘酒のプリン

２人分材料

牛乳	６０ｍｌ	ホイップクリーム	適量
抹茶	小さじ１	ゆで小豆	１０ｇ
甘酒	１００ｍｌ	A 抹茶	小さじ１／２
粉ゼラチン	小さじ１	A 甘酒	大さじ１
湯	大さじ２	A シロップ	小さじ１／２

（作り方）

① 湯にゼラチンをふり入れ、混ぜ溶かす。

② 牛乳は耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(６００w)で２０秒加熱する。抹茶に少しずつ加え、その都度よく混ぜ合わせる。

③ ②に甘酒、①の順に加えよく混ぜ、器に注ぎ冷蔵庫で約１時間冷やし固める。

④ ③にホイップクリーム、ゆで小豆をのせ、混ぜ合わせたＡをかける。

１人分ごはん　１５０ｇ

１人分栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
白い麻婆豆腐	206kcal	12.2g	12.9g	1.1g
かぼちゃのサラダ	122kcal	1.9g	4.9g	0.5g
梅醤番茶風スープ	19kcal	0.5g	0.1g	0.7g
白ごはん	234kcal	3.8g	0.5g	0.0g
抹茶甘酒プリン	104kcal	3.8g	2.6g	0.2g
合計	685kcal	22.2g	21.0g	2.5g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 13.0%：脂質 27.6%：炭水化物 59.4%