

令和2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以下にする。

塩分を体内から排出するためにカリウム、マグネシウム、カルシウムをとる。

きのこのみそ汁

2人分材料

なめこ……………50g	水だし……………1・1/2カップ
しめじ……………25g	〔昆布……………2g〕 〔煮干……………2g〕 〔かつお節……………2g〕 〔水……………2カップ〕
えのきたけ……………25g	
玉ねぎ……………50g	
〔みそ……………9g〕	
〔牛乳……………大さじ1/2〕	

(作り方)

- ① 玉ねぎは薄切りにする。なめこはざるに入れて流水で洗い、水気をきる。しめじは石づきを除き、小房に分ける。えのきたけは石づきを除き、1/3の長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけて、玉ねぎ、しめじ、えのきたけを加えて煮る。
- ③ なめこを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 牛乳で溶いたみそを入れてさらにひと煮立ちさせたら、煮えばなを椀に盛る。

厚揚げのあんかけ丼

2人分材料

厚揚げ……………1/2枚	〔だし汁……………1/4カップ〕 〔酒……………小さじ1〕 〔みりん……………小さじ1〕 〔しょうゆ……………大さじ1弱〕 〔砂糖……………小さじ1〕
白菜……………75g	
チンゲン菜……………35g	
干ししいたけ……………2枚	
にんじん……………1/8本	〔片栗粉……………大さじ1/2〕 〔水……………大さじ1〕 〔ごはん……………240g〕
豚もも肉(薄切り)……………120g	
しょうが……………1/2かけ	
刻みねぎ……………適量	
オリーブ油……………小さじ1/2	

(作り方)

- ① 干ししいたけは1/4カップの水で戻して軸を除き、そぎ切りにする。白菜は食べやすい大きさにざく切りにする。チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切りにする。しょうがは千切りにする。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。豚もも肉は一口大に切る。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、豚もも肉を炒め、白菜、チンゲン菜、にんじん、しいたけ、しょうがを加えて軽く炒める。
- ④ ★としいたけの戻し汁を合わせたものを③に注ぎ、厚揚げを加えて煮る。
- ⑤ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、器に盛ったご飯の上にかける。最後に刻みねぎをのせる。

春菊のピリ辛炒め

2人分材料

春菊……………	130g	酒……………	大さじ1/2
ベーコン……………	30g	しょうゆ……………	小さじ1
赤とうがらし……………	1本	みりん……………	大さじ1/2
オリーブ油……………	小さじ1/2	こしょう……………	少々

(作り方)

- ① 春菊は葉と茎に分ける。葉は食べやすい大きさにちぎり、茎は斜め薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。赤とうがらしは種を除いて5mm幅に切る。
- ② フライパンに油を中火で熱し、ベーコンを炒める。油が出てきたら春菊の茎、赤とうがらしを加えて軽く炒める。茎がやわらかくなったら、春菊の葉を加えて酒をふり、しょうゆ、みりんを加えて、こしょうで味をととのえる。

抹茶羹

2人分材料

粉寒天……………	1g	甘納豆……………	20g
水……………	150ml	〔抹茶……………	2g
砂糖……………	20g		

(作り方)

- ① 小鍋に分量の水を入れ、粉寒天をふり入れてから沸騰させる。そのまま静かな沸騰を2分続け、砂糖を加える。
- ② 抹茶をお湯で溶いて①に入れ、すぐに水でぬらした器に流す。
※抹茶はだまがないよう、よく溶かしておく。だまができたら茶こしですすとよい。
- ③ 甘納豆を加えて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

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
きのこのみそ汁	35kcal	2.7g	0.6g	8.1g	3.1g	0.8g
あんかけ丼	417kcal	20.4g	11.3g	55.1g	4.0g	1.1g
春菊の温サラダ	102kcal	3.7g	7.1g	5.0g	2.1g	0.9g
抹茶羹	72kcal	0.9g	0.1g	17.4g	1.3g	0.0g
合計	626kcal	27.7g	19.1g	85.7g	10.4g	2.8g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 17.7% : 脂質 27.5% : 炭水化物 54.8%