

令和3年度宮津市食生活改善推進員研修②レシピ



酸味、辛味、香りを利用して塩分を控えましょう。
一汁二菜をそろえて過不足なく食べましょう。
野菜をたっぷり食べましょう。



とろろ昆布のみそ汁



2人分材料

玉ねぎ……………50g	水だし…1・1/2カップ					
えのきたけ……………50g	<table border="0"> <tr> <td>昆布……………2g</td> <td rowspan="5">}</td> </tr> <tr> <td>煮干……………2g</td> </tr> <tr> <td>かつお節……………2g</td> </tr> <tr> <td>水……………2カップ</td> </tr> </table>	昆布……………2g	}	煮干……………2g	かつお節……………2g	水……………2カップ
昆布……………2g		}				
煮干……………2g						
かつお節……………2g						
水……………2カップ						
だし昆布……………2g						
とろろ昆布……………適量						
ねぎ……………少々						
みそ……………9g						

(作り方)

- ① 玉ねぎは薄切りにする。えのきたけは石づきを除き、1/3の長さに切る。だし昆布は細切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、玉ねぎ、えのきたけ、だし昆布を加えて煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ とろろ昆布を盛った椀に③を注ぎ、ねぎを散らす。



山芋と人参の肉巻き



2人分材料

豚肉薄切り……………160g	サラダ油……………小さじ1				
山芋……………75g	こしょう……………少々				
人参……………50g	梅干し……………1個				
焼きのり……………適量	<table border="0"> <tr> <td>しょうゆ……………大さじ1/2</td> <td rowspan="3">★</td> </tr> <tr> <td>みりん……………大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>酒……………大さじ1/2</td> </tr> </table>	しょうゆ……………大さじ1/2	★	みりん……………大さじ1/2	酒……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/2		★			
みりん……………大さじ1/2					
酒……………大さじ1/2					
薄力粉……………大さじ1					

(作り方)

- ① 山芋、人参は5cm長さの拍子木切りにする。人参は耐熱皿に入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで1~2分程加熱する。梅干しは種を除き、細かくたいておく。
- ② 豚肉にこしょうをふってのりをのせ、その上に山芋、人参をのせて巻く。
- ③ ②に薄力粉を軽くまぶす。
- ④ フライパンに油をひき、③を焼く。
- ⑤ 火が通ったら、フライパンの余分な油を拭き取り、★と梅干しを入れ、たれを煮詰める。
- ⑥ ⑤を斜め半分に切り、器に盛りつける。トマトやキャベツ等の野菜を添えるとよい。

トマトの白和え

2人分材料

トマト……………1個	★	白みそ……………大さじ3/4
きゅうり……………1/4本		白練りごま……………大さじ3/4
木綿豆腐……………100g		砂糖……………小さじ1/2
		薄口しょうゆ……………小さじ1/2

(作り方)

- ① 豆腐は一口大の大きさに切り、熱湯で5分程茹でる。ざるにあげて余分な水分をきり、冷ます。
- ② トマトはくし切りにする。
- ③ きゅうりは細切りにする。
- ④ ①の豆腐をザルで濾してボウルに入れ、★を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に④をのせ、その上にトマト、きゅうりを盛り付ける。

かぼちゃの簡単スイートポテト風

2人分材料

かぼちゃ……………1/8個	砂糖……………大さじ1・1/2
有塩バター……………5g	卵黄……………1/2個
黒ごま……………適量	

(作り方)

- ① かぼちゃは種とわたをとって皮を除き、一口大に切る。耐熱容器に入れ、ラップをし、600wの電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② かぼちゃは水気をよくきってからマッシャーでつぶし、熱いうちに砂糖、バターを入れて混ぜ合わせる。(水分が少なければ牛乳を加える。)
- ③ 型などを使って成形し、表面に溶いた卵黄を塗る。、黒ごまをのせて220℃のオーブンで8分程焼く。

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
昆布のみそ汁	30kcal	2.1g	0.4g	6.8g	2.7g	0.8g
山芋の肉巻き	210cal	19.9g	7.1g	14.4g	1.7g	1.2g
トマトの白和え	114kcal	6.1g	6.1g	10.1g	2.6g	0.7g
白ごはん	201kcal	3.0g	0.4g	44.5g	1.8g	0.0g
スイートポテト風	160kcal	2.3g	7.0g	22.2g	2.6g	0.1g
合計	715kcal	33.4g	20.9g	98.0g	11.5g	2.8g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 18.7% : 脂質 26.3% : 炭水化物 55.0%