

令和2年度宮津市食生活改善推進員研修レシピ②

若い時から酸味、辛味、香りを利用して塩分を控えましょう。

一汁二菜を揃えて過不足なく食べましょう。

野菜をたっぷり使い、カリウムや食物繊維を摂取しましょう。

たっぷりトマトの中華スープ

2人分材料

トマト……………中1個	水……………280cc
えのきたけ……………50g	鶏がらスープの素
玉ねぎ……………1/4個	……………小さじ1・1/2
かいわれ大根……………適量	こしょう……………少々
卵……………1/2個	★〔片栗粉……………小さじ1/2
オリーブ油…小さじ1/2	〔水……………小さじ1

(作り方)

- ① トマトは一口大の乱切りにする。えのきたけは石づきを除き、3等分に切る。たまねぎは薄切りにする。かいわれ大根は半分の長さに切る。卵は割って溶いておく。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ ②に水、鶏がらスープの素を入れて煮立て、えのきたけ、トマトを加えてさらに煮る。
- ④ ★の水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら、溶き卵を流し入れ、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、かいわれ大根をのせる。

中華風サラダ

2人分材料

切干大根……………15g	★〔酢……………大さじ1/2	
かいわれ大根…1/4パック		しょうゆ……………大さじ1/4
にんじん……………中1/4本		砂糖……………小さじ1
きゅうり……………中1/4本		ごま油……………小さじ1/2
	いりごま……………小さじ1	

(作り方)

- ① 切干大根は水で戻し、水気を切り、食べやすい長さに切る。かいわれ大根は根元のスポンジ部分を除き、1/2の長さに切る。にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ② にんじんを耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wで30秒程加熱する。
- ③ ★をボールに混ぜ合わせ、①、②を和える。

麻婆豆腐

2人分材料

豚ひき肉……………45g	豆板醬……………小さじ1/2
鶏ひき肉……………45g	A [水……………1/2カップ
木綿豆腐……………180g	
エリンギ……………中1本	★ [ケチャップ……………大さじ1
長ねぎ……………25g	
しょうが……………1/2かけ	鶏がらスープの素……………少々
にんにく……………1/2片	★ [片栗粉……………大さじ1/2
にら……………25g	
サラダ油……………小さじ1	ラー油……………お好みで

(作り方)

- ① 木綿豆腐は食べやすい大きさに切り、熱湯で5分程茹でて水切りする。
- ② 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、にらは粗みじんに切る。エリンギは短冊切りにする。
- ③ フライパンを中火にかけ、サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、長ねぎを炒める。香りが立ったら豚ひき肉、鶏ひき肉を加え、ぱらぱらになったら、エリンギを加えて炒める。
- ④ 豆板醬を加えて軽く炒め、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 豆腐とにらを加えて大きく混ぜ、5分程煮る。★の水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ お好みでラー油をかける。

豆乳きなこもち

2人分材料

調整豆乳……………150cc	きなこ……………小さじ1
砂糖……………大さじ1	★ 砂糖……………小さじ1
片栗粉……………大さじ2・1/2	すりごま……………小さじ1

(作り方)

- ① 鍋に豆乳、砂糖、片栗粉を入れてダマがなくなるまでよく混ぜる
- ② 木ベラで混ぜながら中～弱火にかける。
- ③ もったりとしてきたら火を止め、2分ほどよく練る。
- ④ スプーンを使って丸く成形し、氷水に入れて冷やす。
- ⑤ ④をざるにあげて水気を切り、器に盛る。★を混ぜ合わせて上からかける。

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
中華スープ	54kcal	3.2g	2.7g	5.6g	1.5g	1.0g
麻婆豆腐	224kcal	15.7g	12.8g	11.8g	3.7g	0.9g
中華風サラダ	63kcal	1.7g	1.9g	10.6g	2.9g	0.3g
白ごはん(120g)	201kcal	3.0g	0.4g	44.5g	1.8g	0.0g
豆乳きなこもち	120kcal	3.1g	3.6g	19.3g	0.5g	0.1g
合計	663kcal	26.6g	21.4g	91.8g	10.3g	2.2g

熱産生栄養バランス比…たんぱく質 16.1%、脂質 29.1%、炭水化物 54.8%