

## 令和3年度宮津市食生活改善推進員研修④レシピ

1日あたりの塩分は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標としましょう。  
低栄養・過剰栄養を予防するため、過不足なくバランスよく食べましょう。

### 干しエビとわかめのスープ

#### 2人分材料

乾燥わかめ……………1g	鶏ガラスープの素…小さじ1
干しエビ……………4g	ごま油……………大さじ1/2
しょうが	いりごま……………小さじ1
〔皮付きスライス……………4g	
〔針しょうが……………1g	

#### (作り方)

- ① 干しエビは350ccの水で戻しておく。
- ② わかめは水で戻し、水気を絞る。
- ③ ①にしょうがのスライスを加えて火にかけ、5分ほど沸騰させて、しょうがを取り除く。
- ④ 鶏ガラスープの素、わかめを加え、ひと煮立ちしたら、ごま油を加える。
- ⑤ 器に盛り付けて、針しょうが、いりごまを散らす。

### 鶏のチリソース

#### 2人分材料

鶏胸肉……………180g	水……………大さじ1・1/2
エリンギ……………中2本	ケチャップ……………大さじ1
長ねぎ……………10cm	酢……………小さじ1
しょうが……………1/2かけ	★ 砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1	鶏がらスープの素
酒……………大さじ1	……………小さじ3/4
片栗粉……………大さじ1	豆板醤……………適量

#### (作り方)

- ① 鶏肉は繊維を断つようにそぎ切りにする。エリンギは縦半分に裂き、2cm幅に切る。長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鶏肉に酒を揉みこんで10分程置き、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油、長ねぎ、しょうがを入れて熱し、香りが立つまで炒める。
- ④ ②を入れて両面を焼く。
- ⑤ ある程度鶏肉に火が通ったら、エリンギを加え、よく炒める。
- ⑥ ★を加え、ひと煮立ちさせる。

## 揚げない中華ポテト

### 2人分材料

さつまいも……………200g	★	砂糖……………大さじ3/4
サラダ油……………大さじ1/2		しょうゆ……………小さじ1/3
黒ごま……………小さじ1		水……………大さじ3/4

### (作り方)

- ① さつまいもは一口大に切り、水にさらす。耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで4分程加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、①を加えて炒め、一度取り出す。
- ③ 同じフライパンに★を入れてとろりとするまで弱火にかけたら、さつまいもを戻し入れ、からめる。最後にごまを振りかける。

## 黒ごまプリン

### 2人分材料

牛乳……………150ml	A	ゼラチン……………3g
砂糖……………15g		水……………大さじ1
黒練りごま…大さじ1/2		

### (作り方)

- ① 小皿にAを入れゼラチンをふやかしておく。
- ② 牛乳、砂糖を鍋に入れて温める。
- ③ 沸騰直前に①を入れて火からおろし溶かす。
- ④ 1/3程度の③を黒練りごまに少しずつ加えよく溶く。
- ⑤ ④を濾し、残りの③を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

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
干しエビのスープ	47kcal	1.9g	3.8g	1.8g	1.0g	0.8g
鶏のチリソース	182kcal	23.8g	4.0g	12.0g	2.3g	0.8g
中華ポテト	181kcal	1.5g	3.7g	35.6g	2.3g	0.1g
白ごはん	201kcal	3.0g	0.4g	44.5g	1.8g	0.0g
黒ごまプリン	110kcal	4.4g	5.3g	11.8g	0.4g	0.1g
合計	721kcal	34.6g	17.2g	105.7g	7.9g	1.8g

### エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 19.2% : 脂質 21.4% : 炭水化物 59.4%