

# 令和3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以下にしましょう。  
塩分を体内から排出するためにカリウム、マグネシウムをとりましょう。

## 具だくさんかす汁

2人分材料

さといも……………60g	みそ……………9g
にんじん……………25g	水だし……………1.5カップ
ごぼう……………25g	〔 昆布……………2g 煮干……………2g かつお節……………2g 水……………2カップ 〕
しいたけ……………2個	
油揚げ……………15g	
こねぎ……………10g	
酒かす……………40g	

(作り方)

- ① さといもは半月切り、にんじんはいちょう切り、しいたけは薄切り、油揚げは短冊切りにする。ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- ② 鍋にだし汁を入れて、さといも、にんじん、ごぼうを加えて煮る。やわらかくなったらしいたけ、油揚げを加えてさらに煮る。
- ③ 火を止め、酒かすとみそを溶き入れ、小口切りにした小ねぎを入れる。さらにひと煮立ちさせたら、煮えばなを椀に盛る。

## 魚のヨーグルutmiso漬け焼き

2人分材料

【魚のみそ漬け焼き】	【菊花大根】
さわら、ぶりなど……………2切れ	大根……………40g
みそ……………大さじ1	A 〔 米酢……………大さじ1 砂糖……………大さじ1/2 みりん……………小さじ1 輪切り唐辛子……………少々 〕
無糖ヨーグルト……………大さじ1	
大葉……………4枚	

(作り方)

【魚のみそ漬け焼き】

- ① みそとヨーグルトを合わせたものに魚を漬け込み、30分ほどおく。
- ② 魚焼きグリルで6～8分程度焼く。
- ③ 大葉をしいた上に②を盛り、刻んだ大葉を上のにのせる。

【菊花大根】

- ① 大根は2.5cm厚さの輪切りにし、下まで切り落とさないように格子状に細かく切り目を入れる。
- ② 分量外の塩をふり、しんなりしたら洗って水気を絞り、裏側から4等分に切る。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて輪切り唐辛子を入れる。
- ④ ③に②を入れて上から押さえながらぴったりとラップをし、30分以上漬ける。
- ⑤ 味が馴染んだら、軽く絞り、箸で菊の花の形に開き、真ん中に唐辛子をのせる。

## きのこサラダ

### 2人分材料

えのきたけ……………50g	★	しょうゆ……………大さじ1/2
しめじ……………50g		酢……………小さじ1
糸寒天……………3g		ごま油……………小さじ1
にんじん……………15g		すりごま……………大さじ1
		きざみ海苔……………適量

### (作り方)

- ① 糸寒天は軽く洗い、たっぷりの水に20分程浸して戻す。戻ったら水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは干切りにする。えのきたけは石づきを除き、1/3の長さに切る。しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ③ にんじん、えのきたけ、しめじを耐熱皿に乗せ、ラップをして600Wの電子レンジで3~4分程加熱し、粗熱をとる。
- ④ ★を合わせ、①、③を和える。
- ⑤ 器に盛り、きざみ海苔をちらす。

## りんごのコンポート

### 2人分材料

りんご……………1/2個	シナモンパウダー…適量
レモン汁…大さじ1/2	ヨーグルト……100g
バター……………5g	
砂糖……………大さじ1	

### (作り方)

- ① りんごは薄めのくし切りにし、さらに半分の大きさに切る。
- ② ヨーグルト以外の材料を全て耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで2分程加熱する。
- ③ レンジから取り出し、全体を軽く混ぜ、ラップをつけたまま余熱で火を通す。
- ④ りんごのコンポートとヨーグルトを器に盛りつける。

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
具だくさんかす汁	122kcal	7.0g	3.3g	14.1g	3.8g	0.7g
魚のみそ漬け焼き	164kcal	17.1g	8.3g	3.2g	0.6g	0.9g
きのこサラダ	62kcal	2.8g	4.4g	6.3g	3.8g	0.7g
白ごはん	201kcal	3.0g	0.4g	44.5g	1.8g	0.0g
りんごコンポート	104kcal	1.9g	3.7g	16.9g	0.8g	0.1g
合計	652kcal	31.9g	20.0g	85.0g	10.9g	2.4g

### エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 19.5% : 脂質 27.6% : 炭水化物 52.9%