

令和4年度宮津市食生活改善推進員研修②レシピ

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

野菜をたっぷり食べましょう。

塩分のとりすぎに気を付けましょう。

豆乳つけ麺

2人分材料

	【つけだれ】	【めん、具】
	豆乳……………150cc	中華めん……………2玉
	きざみねぎ……………適量	ささみ……………80g
A	砂糖……………小さじ1	酒……………大さじ1
	みそ……………大さじ1/2	もやし……………120g
	しょうゆ……………小さじ1	人参……………80g
	鶏がらスープの素	水菜……………25g
	……………小さじ1	ごま油……………大さじ1
	おろしにんにく……………適量	きざみのり……………適量
	ラー油……………お好みで	
こしょう……………少々		
	水……………100cc	
B	片栗粉……………小さじ1/2	
	水……………小さじ1/2	

(作り方)

【つけだれ】

- ① 鍋に水100ccとAを入れて加熱し、溶かす。
- ② ①に豆乳を入れて沸騰しないように温め、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ 刻みねぎを加えて器に盛る。

【めん、具】

- ① 耐熱容器にささみを入れ、酒をふりふんわりラップする。600wの電子レンジで2分程加熱し、粗熱をとってからほぐす。
- ② もやしはさっと茹でる。人参は4cm長さの細切りにし、茹でる。水菜はよく洗い、4cm長さに切る。
- ③ めんを茹でて水を切り、ごま油をからめる。
- ④ 器にめん、ささみ、もやし、人参、水菜、きざみのりを盛る。

ごま風味サラダ

2人分材料

ごぼう……………70g きゅうり……………80g ミニトマト……………3個	★ <table style="display: inline-table; border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">すりごま……………</td> <td style="padding: 2px 5px;">大さじ1 / 4</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">マヨネーズ……………</td> <td style="padding: 2px 5px;">大さじ1</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">しょうゆ……………</td> <td style="padding: 2px 5px;">小さじ1</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">かつお節……………</td> <td style="padding: 2px 5px;">適量</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">こしょう……………</td> <td style="padding: 2px 5px;">少々</td> </tr> </table>	すりごま……………	大さじ1 / 4	マヨネーズ……………	大さじ1	しょうゆ……………	小さじ1	かつお節……………	適量	こしょう……………	少々
すりごま……………	大さじ1 / 4										
マヨネーズ……………	大さじ1										
しょうゆ……………	小さじ1										
かつお節……………	適量										
こしょう……………	少々										

(作り方)

- ① ごぼうはささがきにし、茹でる。
- ② きゅうりは千切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ③ ★を混ぜ合わせ、ごぼう、きゅうり、ミニトマトを加えて和える。

ずんだもち

2人分材料

白玉粉……………60g 枝豆(さや付き) ……100g 砂糖……………大さじ1 塩……………ひとつまみ	<table style="display: inline-table; border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">豆乳(白玉用)</td> <td style="padding: 2px 5px;">……………大さじ3・1 / 2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">豆乳(枝豆用) ……</td> <td style="padding: 2px 5px;">小さじ1 / 2</td> </tr> </table>	豆乳(白玉用)	……………大さじ3・1 / 2	豆乳(枝豆用) ……	小さじ1 / 2
豆乳(白玉用)	……………大さじ3・1 / 2				
豆乳(枝豆用) ……	小さじ1 / 2				

(作り方)

- ① 白玉粉、豆乳(白玉用)を混ぜて練り、8等分して丸める。沸騰した湯に入れ、浮き上がってきてからさらに1分茹でて、冷水にとる。
- ② 鍋に湯を沸かし、枝豆をさやごと入れる。中火で15分程茹でる。
- ③ ざる上げして、さやから実を取り出す。※薄皮も取り除く。
- ④ ③をすり鉢でなめらかになるまですりつぶし、砂糖、塩、豆乳(枝豆用)を加えてさらに擦り混ぜる。
- ⑤ 器に①を盛り、④をのせる。

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
豆乳つけ麺	469kcal	23.9g	10.8g	64.8g	4.8g	2.5g
ごま風味サラダ	96kcal	2.3g	5.3g	9.2g	3.0g	0.5g
ずんだもち	178kcal	6.1g	2.6g	31.8g	1.6g	0.0g
合計	743kcal	32.3g	18.7g	105.8g	9.4g	3.0g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 17.4% : 脂質 22.7% : 炭水化物 59.9%