

令和4年度宮津市食生活改善推進員研修③レシピ

甘いものや塩からいものの量に気をつけましょう。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をしましょう。

1日3食しっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

韓国風ミニのり巻き

4人分材料

ごはん……………400g	にんじん……………50g	
A { 塩……………小さじ1/6	D { 酒……………小さじ1	
ごま……………小さじ1		しょうゆ…小さじ1/4
ほうれん草………100g		白ごま………小さじ1/3
B { おろしにんにく…少々	ごま油………小さじ1/2	
塩……………少々	たくあん……………50g	
ごま油…小さじ1/4	牛切り落とし肉…160g	
卵……………1個	E { 焼肉のたれ………大さじ1	
C { 砂糖、塩……………各少々	ごま油……………小さじ1	
ごま油…小さじ1/2	のり……………4枚	

(作り方)

- ① ほうれん草はゆでて水気を絞り、長さを3等分に切ってBを加える。
- ② 卵は溶きほぐし、Cの砂糖と塩を加えて混ぜ、ごま油を熱したフライパンで薄焼き卵にする。冷めたら長さを半分にし、5mm幅の細切りにする。
- ③ にんじんは6～7mmの細切りにし、Dのごま油を熱して炒め、残りの調味料を加える。
- ④ たくあんは5mmの細切りにし、③の空いたフライパンでからいりする。
- ⑤ 牛肉は1cmの細切りにし、Eのごま油を熱して炒め、色が変わってきたら焼肉のたれを加える。
- ⑥ ごはんにAを加えて混ぜ、16等分にする。のりは1枚を4等分に切る。
- ⑦ のりの手前2/3にごはンを広げて、①～⑤の具をのせ、手前からくるりと巻く。これを16本作る。

【一人分栄養量】

エネルギー387kcal たんぱく質 12.2g 脂質 20.4g 食塩相当量 1.4g

具だくさんみそ汁

4人分材料

じゃがいも……………150g	水だし……………3カップ
玉ねぎ……………80g	〔 昆布……………4g かつお節……………4g 煮干し……………4g 水……………4カップ 〕
えのきたけ……………100g	
オクラ……………4本	
みそ……………20g	

(作り方)

- ① じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。玉ねぎはうす切りにする。えのきたけは石づきをのぞき、3等分に切る。オクラは塩少々をまぶし、手でこすってうぶ毛をとった後、水で洗いヘタを切って小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、じゃがいも、玉ねぎ、えのきたけを入れて煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら、オクラを加え、さっと煮る。
- ④ みそを溶き入れてひと煮立ちさせ、椀に盛る。

【一人分栄養量】

エネルギー57kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.8g

パイナップルナッツカップケーキ

4人分材料

パイナップル (缶) ……………スライス3枚	卵……………1個
薄力粉……………100g	砂糖……………65g
ベーキングパウダー…5g	ココナッツミルク…80g

(作り方)

- ① パイナップルは1枚を8等分に切る。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに卵をときほぐし、砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜる。さらにココナッツミルクを加えて混ぜる。②を一気に加えて混ぜる。
- ④ カップに③をスプーン2杯入れ、パイナップルを4切れ入れる。さらにスプーン1杯の生地を流し入れパイナップルを2切れ飾る。これを4個分繰り返す。
- ⑤ 190℃に熱したオーブンで25分焼く。

【一人分栄養量】

エネルギー224kcal たんぱく質 4.2g 脂質 5.0g 食塩相当量 0.3g

〈栄養価〉

エネルギー668kcal たんぱく質 19.2g 脂質 25.8g 食塩相当量 2.5g