

令和4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。

だし汁のとり方

2人分材料

水……………3カップ	煮干……………8g
昆布……………8g	かつお節……………8g

(作り方)

- ① 容器に分量の水・だし昆布を入れて冷蔵庫に保存する。
- ② 昆布水を鍋にあけて、かつお節と煮干を入れて中火にかける。
- ③ アクをすくいながら、沸騰させる。
- ④ 沸騰後弱火で約5分煮て、ペーパータオルで漉して絞る。

きのこ汁

2人分材料

しめじ……………50g	だし汁……………1.5カップ
えのきたけ……………50g	薄口しょうゆ…大さじ1/4
まいたけ……………50g	酒……………大さじ1/2
三つ葉……………適量	塩……………小さじ1/8

(作り方)

- ① しめじは石づきを除き、小房に分ける。えのきたけは石づきを除き、1/3に切る。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ② 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、酒、塩を入れ、①を煮る。
- ③ 椀に盛り、三つ葉を散らす。

豚肉の昆布巻き

2人分材料

豚肉（薄切り）…160g	ごま油……………小さじ1
早煮昆布……………15g	★ しょうゆ……………大さじ1 みりん……………大さじ1 酒……………大さじ1 砂糖……………大さじ1/2
にんじん……………25g	
いんげん……………4本	
片栗粉……………適量	

(作り方)

- ① 早煮昆布は水につけて10分程おく。
- ② にんじんは1cm角のスティック状に切る。いんげんは筋を除く。
- ③ ①の水気をふき取り、豚肉の上に乗せ、にんじん、いんげんを巻き、片栗粉を軽くふる。
- ④ フライパンに油を熱し、②を巻き終わりの部分から焼く。
- ⑤ 転がしながら全面を焼いたら、★と①の戻し汁80mLを加え、弱～中火で煮詰める。
- ⑥ 煮汁が少なくなり、照りがでたら、食べやすい大きさに切り分ける。

チンゲン菜とえのきのだし煮

2人分材料

チンゲン菜……………100g	だし汁……………1/4カップ
えのきたけ……………50g	オリーブ油……………小さじ1

(作り方)

- ① チンゲン菜は5cm長さに切り、根元は縦8等分に切る。えのきは石づきを除き、長さを半分に切ってほぐす。
- ② 鍋にだし汁を入れて煮立て、チンゲン菜の根元を加えてひと煮する。チンゲン菜の葉、えのきを加えてふたをし、中火で2～3分煮る。しんなりとしたら全体を混ぜてひと煮する。
- ③ オリーブ油を回しかけ、器に盛る。

豆花(トウファ)

2人分材料

調整豆乳……………250ml	黄桃(缶)……………1切れ
はちみつ……………大さじ1/2	つぶあん……………30g
粉ゼラチン……………3g	ミックスナッツ……………8g
水……………大さじ1	

(作り方)

- ① 黄桃はくし形に4等分、ミックスナッツは粗く砕く。
- ② 鍋に調整豆乳とはちみつを入れて弱火にかけてふつつつとするまで温める。
- ③ 粉ゼラチンを水でふやかして②に加えて混ぜ、バットに流し入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ ③をスプーンなどですくい器に盛り、黄桃、つぶあん、ミックスナッツをトッピングする。

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
きのこ汁	22kcal	2.5g	0.3g	5.1g	2.7g	0.9g
豚肉の昆布巻き	223kcal	17.9g	10.3g	12.3g	3.3g	1.4g
チンゲン菜だし煮	29kcal	1.1g	2.2g	3.0g	1.7g	0.0g
白ごはん	201kcal	3.0g	0.4g	44.5g	1.8g	0.0g
豆花	182kcal	7.0g	6.9g	23.8g	1.7g	0.2g
合計	658kcal	31.5g	20.1g	88.8g	11.1g	2.5g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 19.2% : 脂質 27.5% : 炭水化物 53.3%