

# 令和5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。

## 鮭の混ぜごはん

2人分材料

ごはん……………300g	A	砂糖……………小さじ1/2
甘塩鮭……………1切れ		塩……………ひとつまみ
卵……………小1個		油……………小さじ1/2
大葉……………5枚		白ごま……………小さじ1
		刻みのり……………適宜

(作り方)

- ① 鮭は魚焼きグリルで焼いて骨、皮を取りほぐす。
- ② 卵はAを加えて、油を熱したフライパンで炒り卵にする。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ 熱いご飯に①～③、ごまを加えてさっくりと混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、刻みのりをのせる。

## だし汁の取り方

出来上がり量1.5カップ

水……………2カップ	煮干……………4g
昆布……………4g	かつお節……………4g

(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。

## 冷やし汁

2人分材料

ツナ水煮缶……………1/2缶	みそ……………大さじ1
きゅうり……………1本	すりごま……………大さじ1・1/2
みょうが……………1個	だし汁……………1.5カップ
青ねぎ……………1/2本	

(作り方)

- ① きゅうりは輪切り、みょうがは千切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火をかけ、ツナ缶を汁ごと入れて軽く煮る。
- ③ 火を止めてみそを溶かし入れ、きゅうり、すりごまを加える。
- ④ 鍋ごと水にあてて粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り、みょうが、青ねぎを散らす。

## たことオクラのからし味噌和え

### 2人分材料

ゆでたこ……………40g オクラ……………6本 青ねぎ……………5g	★	みそ……………大さじ1/2 みりん……………小さじ2/3 砂糖……………小さじ1 酒……………小さじ1 練りからし…小さじ1/2
--	---	--

### (作り方)

- ① ゆでたこはそぎ切りに、オクラは茹でて斜め切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ② ★を混ぜ合わせ、600wの電子レンジでラップをかけずに30秒程加熱する。
- ③ ①を②で和える。

## チョコ寒天

### 2人分材料

A	砂糖……………25g ココアパウダー……………10g 粉寒天……………1g	水……………50ml 牛乳……………125ml 果物、粉糖等……………適宜
---	---	---

### (作り方)

- ① 鍋にAを入れて混ぜ合わせる。
- ② ①に水を少量ずつ加えながら練り、全量水が入ったら中火にかける。沸騰したら弱火にして2分間煮立たせて寒天を煮溶かし、牛乳を加えて温める。
- ③ ザルでこしながらバットに流し入れて、粗熱が取れたらラップをかけ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③を食べやすく切り、盛り付けて、食べやすい大きさに切った果物等を添える。

### 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
鮭の混ぜごはん	369kcal	14.5g	7.8g	57.6g	3.2g	0.7g
冷やし汁	82kcal	6.4g	4.4g	5.6g	2.1g	1.4g
からし味噌和え	58kcal	5.7g	0.8g	6.4g	1.8g	0.8g
チョコ寒天	103kcal	3.2g	3.6g	17.1g	1.8g	0.1g
合計	612kcal	29.8g	16.5g	86.7g	8.9g	3.0g

### エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 19.5% : 脂質 24.3% : 炭水化物 56.2%