

令和5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

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。

飛鳥汁

2人分材料

にんじん……………1/4本	牛乳……………1/2カップ
小松菜……………1束	だし汁……………1.5カップ
しめじ……………1/4袋	しょうゆ……………大さじ1/2
舞茸……………1/2袋	塩……………小さじ1/3
鶏手羽元……………4本	

(作り方)

- ① にんじんは乱切り、小松菜は3cm長さに切る。しめじ、舞茸は石づきを除きほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ強火にかけ、沸騰したら手羽元、にんじん、しめじ、舞茸を入れふたをして煮る。
- ③ 煮立ったらアクを取り、弱火でにんじんがやわらかくなるまで煮込み、しょうゆ、塩を加える。
- ④ 小松菜を入れひと煮立ちさせ、牛乳を加えて沸騰直前に火を止める。

ねばねばサラダ

2人分材料

オクラ……………4本	★	ポン酢……………大さじ1
山芋……………70g		ごま油……………小さじ1
とろろ昆布……………3g		かつお節……………2g
カットわかめ……………2g		刻みのり……………適量
木綿豆腐……………80g		

(作り方)

- ① オクラは分量外の塩で板ずりし、沸騰した湯でゆで、冷水にとる。ヘタを落として輪切りにする。
- ② 山芋は皮をむいて1cmの角切りにする。わかめは水で戻し、水気をきる。
- ③ 木綿豆腐はさいのめ切りにし、熱湯で5分程茹でる。ザルにあげて水気を切り、キッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。
- ④ ★を合わせて①、②、③、とろろ昆布、かつお節を和える。
- ⑤ 器に盛り、刻みのりを散らす。

豆腐ときな粉のケーキ

2人分材料

絹ごし豆腐……………25g	★	薄力粉……………25g
卵……………1/4個		きな粉……………5g
砂糖……………15g		ベーキングパウダー…1.5g
サラダ油……………大さじ1/2		きな粉……………適量

(作り方)

- ① ボウルに豆腐を入れて、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖とサラダ油を加えてさらに混ぜる。ふるった★を加えて粉っぽさがなくなるまでさっくり合わせる。
- ② 型にサラダ油（分量外）を薄く塗り、①を流し入れて平らにならし、230℃に予熱したオーブンで15分程焼く。火が通ったら粗熱を取る。
- ③ 食べやすく切り、盛り付けてきな粉をふる。

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
飛鳥汁	184kcal	15.7g	10.1g	8.7g	3.4g	2.0g
ねばねばサラダ	93kcal	5.5g	4.2g	9.4g	2.9g	0.9g
白ごはん	201kcal	3.0g	0.4g	44.5g	1.8g	0.0g
豆腐きな粉ケーキ	132kcal	3.7g	5.1g	18.1g	0.9g	0.2g
合計	610kcal	27.9g	19.7g	80.8g	8.9g	3.0g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 18.3% : 脂質 29.1% : 炭水化物 52.6%