

～健康づくり推進員研修会～  
 地産地消メニューで塩分ちよっぴり・野菜たっぷり

平成28年度 8月26日(金)  
 10:00～13:00 宇都宮市保健センター

**メニュー**

- ◆ごはん
- ◆かじきのバルサミコ照り焼き
- ◆ほうれんそうのおぼろ昆布和え
- ◆宮っこ餃子ラビオリ風
- ◆季節の果物



【1人1食分の栄養価】  
 エネルギー：553Kcal / たんぱく質：22.7g / 脂質：11.1g / 炭水化物：87.6g / 塩分：2.2g

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう!

☆計量スプーン    ・大さじ    15cc (ml)    ・小さじ    5cc (ml)    ・小小さじ    2.5cc (ml)  
 ☆計量カップ                       200cc (ml)                    <参考> 1合は180cc (ml) です。

■ ごはん

材料	分量(1人分)
ごはん	150 g

[ 1人分の栄養価：エネルギー252Kcal/たんぱく質3.8g/脂質0.5g/炭水化物55.7g/塩分0g ]

■ かじきのバルサミコ照り焼き <作り方>

材料	分量(1人分)
かじき	60 g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
A	バルサミコ酢    大さじ1 / 2
	しょうゆ        小さじ1 / 2
	おろしにんにく    少々
ブロッコリー	30 g
ミニトマト	2個

- 1 かじきに塩・こしょうする。  
Aの調味料を合わせておく。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて茹でる。ミニトマトはへたを取る。
- 3 1のかじきに小麦粉をまぶす。  
フライパンにオリーブ油を熱し、かじきをこんがり焼き色がつかまで中火で焼き、裏返して火を弱め蓋をして蒸し焼きにし十分に火を通す。(蒸し焼きの時間の目安は約3分。)
- 4 Aのたれをまわしかけ、かじきからめて火を止める。
- 5 皿に盛り、ブロッコリーとミニトマトを付け合わせる。

[ 1人分の栄養価：エネルギー162Kcal/たんぱく質13.1g/脂質8.3g/炭水化物6.5g/塩分0.9g ]



■ ほうれんそうのおぼろ昆布和え 〈作り方〉

材料	分量（1人分）
ほうれんそう	40g
おぼろ昆布	1g
しょうゆ	小さじ1/3
だし汁	小さじ2

- 1 ほうれんそうは色よくゆで、3~4cmに切り、固く水気を絞る。
- 2 おぼろ昆布を細かくちぎり、ほうれんそうと和える。
- 3 しょうゆとだし汁を合わせ、だし割りしょうゆを作る。
- 4 器に盛り、だし割りしょうゆをかける。



〔 1人分の栄養価：エネルギー11Kcal/たんぱく質1.1g/脂質0.2g/炭水化物2.0g/塩分0.4g 〕

■ 宮っこ餃子ラビオリ風 〈作り方〉

材料	分量（1人分）
餃子の皮	2枚
豚ひき肉	10g
グリーンアスパラ	10g
おろししょうが	少々
コンソメ顆粒	0.5g (小さじ1/6強)
トマト	75g
コンソメ顆粒	1.5g (小さじ1/2強)
水	150cc
砂糖	少々
こしょう	少々

- 1 アスパラは2mm程度の輪切りにする。トマトは1cm角に切る。
- 2 ポリ袋に豚ひき肉、①のアスパラ、おろししょうが、コンソメ顆粒を入れ、よく混ぜる。
- 3 餃子の皮に1人2個あての具をのせ、四角く折りたたんで包む。
- 4 鍋にトマトとコンソメ顆粒を入れ、よく炒め、水を加える。
- 5 沸騰したら、ラビオリ風餃子を入れて約5分煮る。
- 6 砂糖とこしょうで味を整える。



※今回の実習レシピでは、餃子の皮は大判を使用。砂糖は1人あて0.6g使用しています。

〔 1人分の栄養価：エネルギー98Kcal/たんぱく質4.5g/脂質2.0g/炭水化物15.5g/塩分0.9g 〕

■ 季節の果物 〈作り方〉

材料	分量（1人分）
梨	1/4個

- 1 梨は、くし型に切る。



〔 1人分の栄養価：エネルギー30.Kcal/たんぱく質0.2g/脂質0.1g/炭水化物7.9g/塩分0g 〕

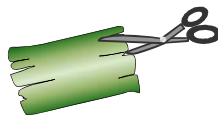
おいしさの決め手！

だしのとり方

昆布 & 削り節

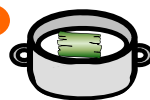
- 材料
- ・でき上がり量 3カップ
  - ・水…4カップ
  - ・昆布… 6g
  - ・削り節…12g

①



昆布はかたくしぼったぬれぶきんで表面についた汚れを落とし、うまみが出やすいよう、はさみで両端に切れ込みを入れる。

②



鍋に分量の水を入れ、昆布をひたす。30分~1時間つけてふやかしてから火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。

③



沸騰したら、削り節を一度に加える。すぐに火を止めてしばらくおき、削り節が鍋の底のほうに沈むのを待つ。

④



ざるにキッチンペーパーを敷き、③をこす。このときにしぼると苦味が出てしまうため、しぼらないように注意する。