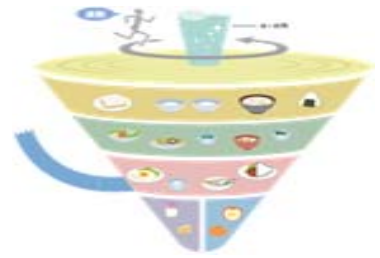


— 健康づくり栄養教室 —
ヘルシーメニューでがん予防

平成28年度 9月 9日(金)
10:00~13:00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ ごはん
- ◆ 厚揚げと小松菜いため
- ◆ 長いもとオクラのゆかり和え
- ◆ コールスローサラダ
- ◆ フルーツ



【1人1食分の栄養価】

エネルギー530Kcal / たんぱく質17.8g / 脂質14.3g / 炭水化物81.9g / 塩分1.9g

■ ごはん

| 材料 | 分量(1人分) |
|-----|---------|
| ごはん | 150g |

〔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〕

■ 厚揚げと小松菜いため

| 材料 | 分量(1人分) | |
|-------|----------|--------|
| 厚揚げ | 80g | |
| 小松菜 | 50g | |
| ごま油 | 小さじ1/2 | |
| しょうが | 2g | |
| A | しょうゆ | 小さじ1 |
| | 酒 | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 鶏ガラスープの素 | 小小さじ1弱 |
| かたくり粉 | 小さじ2/3 | |
| 水 | 小さじ1 | |

＜作り方＞

- 1 厚揚げは油抜きをして薄切りにする。小松菜は2~3cmに切る。
- 2 Aを合わせておく。
- 3 フライパンにごま油としょうがを入れ、厚揚げを炒める。こんがりしてきたら小松菜も入れ炒める。
- 4 小松菜がしんなりしたらAを入れる。最後に水溶きかたくり粉を入れ手早く絡める。



〔1人分の栄養価：エネルギー176Kcal/たんぱく質9.9g/脂質11.2g/炭水化物7.9g/塩分1.3g〕

■ 長いもとオクラのゆかり和え

| 材料 | 分量(1人分) |
|-------|---------|
| 長いも | 30g |
| オクラ | 20g |
| 酢 | 小さじ1/2 |
| ゆかり | 0.5g |
| ミニトマト | 2個 |

＜作り方＞

- 1 長いもは皮をむき1cm角くらいに切る。
- 2 オクラはサッとゆでて5mmくらいに切る。
- 3 酢、ゆかりで和えて、ミニトマトをそえる。

〔1人分の栄養価：エネルギー34Kcal/たんぱく質1.8g/脂質0.2g/炭水化物7.3g/塩分0.2g〕

■ コールスローサラダ

〈作り方〉

| 材料 | 分量(1人分) | |
|--------|-----------|---------|
| キャベツ | 40g | |
| にんじん | 5g | |
| 塩 | 少々 | |
| ブロッコリー | 20g | |
| B | 粒マスタード | 小さじ1/2 |
| | マヨネーズ | 小さじ1/2弱 |
| | プレーンヨーグルト | 小さじ1/2 |

- 1 キャベツは太めの千切り、にんじんは細めの千切りにして塩をふる。しんなりしたら水けをしぼる。
- 2 ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
- 3 ボールにBを混ぜ合わせ、1、2と一緒に和える。



〔 1人分の栄養価：エネルギー41Kcal/たんぱく質1.8g/脂質2.3g/炭水化物4.2g/塩分0.4g 〕

■ フルーツ

〈作り方〉

| 材料 | 分量(1人分) |
|-----|---------|
| キウイ | 1/2個 |

- 1 キウイは皮をむき、くし型に切る。



〔 1人分の栄養価：エネルギー27Kcal/たんぱく質0.5g/脂質0.1g/炭水化物6.8g/塩分0g 〕

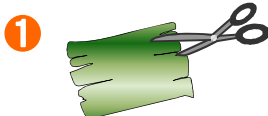
おいしさの決め手!

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。

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
☆計量カップ

・大さじ 15cc (ml)
200cc (ml)

・小さじ 5cc (ml)
〈参考〉1合は180cc (ml) です。

・小小さじ 2.5cc (ml)