

メニュー

- ◆ ごはん
- ◆ 肉じゃが
- ◆ ほうれん草のおかか和え
- ◆ みそ汁
- ◆ フルーツヨーグルト



クックパッド↑↑
保健センター公式キッチン

【1人1食分の栄養価】
 男性：エネルギー715Kcal / たんぱく質27.0g / 脂質12.7g / 炭水化物121.3g / 塩分2.4g
 女性：エネルギー631Kcal / たんぱく質25.8g / 脂質12.6g / 炭水化物102.8g / 塩分2.4g

ごはん

材料	分量（1人分）
ごはん	男性 200g
	女性 150g

（ 男性1人分の栄養価：エネルギー336kcal/たんぱく質5.0g/脂質0.6g/炭水化物74.2g/塩分0g
 女性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 ）

肉じゃが

材料	分量（2人分）
豚肉もも肉	100g
じゃがいも	120g
にんじん	60g
たまねぎ	100g
糸こんにゃく	80g
サラダ油	小さじ2
さやえんどう	20g
砂糖	小さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
和風顆粒だし	小さじ1弱
水	適量

<作り方>

- 1 ジャがいも、にんじんは一口大の乱切り、たまねぎはくし型に切る。
- 2 糸こんにゃくは、ざく切りにして沸騰したお湯で1～2分茹でてあく抜きする。さやえんどうは、さっと茹でて斜め切りにする。
- 3 なべに油を入れ豚もも肉を炒め、色が変わったらじゃがいも、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃくを入れさらに炒める。
- 4 油が全体に回ったら水をひたひたに入れ、和風顆粒だし、砂糖を加えて落し蓋をして5分程煮る。
- 5 しょうゆ、みりんを加えひとまぜし、さらに15分位煮る。
- 6 器に盛り、さやえんどうを飾る。

（ 1人分の栄養価：エネルギー222Kcal/たんぱく質13.5g/脂質7.2g/炭水化物24.8g/塩分1.4g ）

■ ほうれん草のおかか和え

<作り方>

材料	分量 (2人分)
ほうれん草	120g
キャベツ	40g
かつお節	2g
ポン酢しょうゆ	小さじ1弱

- 1 ほうれん草、キャベツは、それぞれさっと茹でて2~3cmくらいに切る。
- 2 1を、かつお節、ポン酢しょうゆで和える。

[1人分の栄養価：エネルギー21Kcal/たんぱく質2.4g/脂質0.3g/炭水化物3.1g/塩分0.1g]

■ みそ汁

<作り方>

材料	分量 (2人分)
大根	60g
長ねぎ	40g
もやし	40g
油揚げ	20g
みそ	小さじ1と2/3
だし汁 (蒸発量込み)	360cc

- 1 大根は太めのせん切り、長ねぎは斜め切りにする。
- 2 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、冷めたら軽く絞って短冊切りにする。
- 3 だし汁に、大根と洗ったもやしを入れて煮る。
- 4 沸騰したら、油揚げ、長ねぎを入れやわらかくなるまで煮る。
- 5 みそを溶く。

[1人分の栄養価：エネルギー56Kcal/たんぱく質3.7g/脂質2.7g/炭水化物4.8g/塩分0.8g]

■ フルーツヨーグルト

<作り方>

材料	分量 (2人分)
かき	1/2個
りんご	1/3個
プレーンヨーグルト	120g

- 1 かき、りんごを食べやすい大きさに切って器に盛る。
- 2 ヨーグルトをかける。

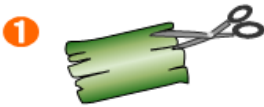
[1人分の栄養価：エネルギー80Kcal/たんぱく質2.4g/脂質1.9g/炭水化物14.4g/塩分0.1g]

おいしさの決め手!

だしのとり方

昆布 & 削り節

材料
 だし汁の分量 2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時間つけておき、かきから火にかけて、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

- ・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。

