

第2回 カラダよろこぶカフェごはん

令和2年11月13日(金)
10:00~12:30
宇都宮市保健センター

🌸 ご飯 **メニュー**

- 🌸 鮭のマスタードパン粉焼き
- 🌸 トマトと海老の塩麹和え
- 🌸 かぼちゃのサラダ
- 🌸 甘酒ゆずミルク

【1食分の栄養価】

エネルギー	663kcal
たんぱく質	33.2g
脂質	15.9g
炭水化物	93.7g
塩分	1.9g



クックパット
保健センター
公式キッチン

🌸 ご飯 1人分 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0.0g]

🌸 鮭のマスタードパン粉焼き

〈作り方〉

材料	分量(1人分)
生鮭	70g
A 酒	小さじ1/2(2.5g)
マジックソルト	小さじ1/2(1.0g)
B 粒マスタード	小さじ1(6g)
マヨネーズ	小さじ1(4g)
C パン粉	大さじ1(3g)
ドライバジル	小さじ1(2g)

- 1 オーブンを180℃に予熱する。
- 2 生鮭をAの白ワイン、マジックソルトで下味をつける。
- 3 Bの調味料を混ぜ合わせ、1の生鮭の上に塗りつける。
- 4 Cの合わせパン粉を、3の生鮭の上にトッピングする。
- 5 オーブンに入れ、180℃で約20分焼く。



[1人分の栄養価：エネルギー157kcal/たんぱく質17.0g/脂質7.1g/炭水化物4.4g/塩分1.0g]

🌸 野菜と海老の塩麹和え

〈作り方〉

材料	分量(1人分)
トマト	50g
A インゲン	20g
むき海老	30g
大葉	1枚
塩麹	6g(小さじ1)

- 1 インゲンをさっと茹で、長さ3cmにカットする。
- 2 むき海老も色が変わるまで茹で、ざるにとる。
- 3 トマトは1口大に、大葉はみじん切りにカットする。
- 4 ボウルにAの材料と、大葉、塩麹を加えて和える。

[1人分の栄養価：エネルギー51kcal/たんぱく質6.5g/脂質0.2g/炭水化物6.0g/塩分0.7g]

🍷かぼちゃのサラダ

材料	分量（1人分）
かぼちゃ	60g
A クリームチーズ	9g (キリ1/2個)
はちみつ	7g (小さじ1)
こしょう	少々
ブリーツレタス	10g
かぼちゃの種	3g

〈作り方〉

- 1 クリームチーズを室温に戻し、ボウルにAを入れて、混ぜ合わせておく。
- 2 かぼちゃの皮をむき、1口大にカットし、柔らかくなるまで茹で、ざるにあげて粗熱をとる。
- 3 1に2を入れ混ぜて、ブリーツレタスの上に盛り付けかぼちゃの種をトッピングする。

〔 1人分の栄養価：エネルギー125kcal/たんぱく質2.8g/脂質4.7g/炭水化物18.8g/塩分0.1g 〕

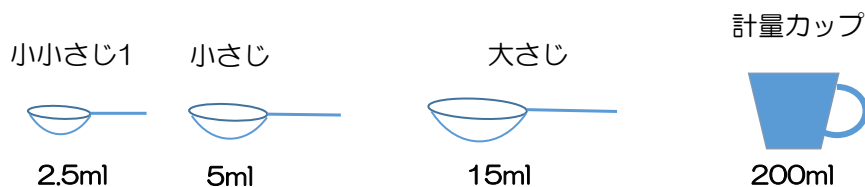
🍷甘酒ゆずミルク

材料	分量（1人分）
牛乳	80g
甘酒	20g
ゆずジャム	2g

- 1 ボウルに全部の材料を加え、泡だて器でよく混ぜて、コップに注ぐ。

〔 1人分の栄養価：エネルギー78kcal/たんぱく質3.1g/脂質3.4g/炭水化物8.8g/塩分0.1g 〕

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう



◆液体（水・酢・しょうゆ・みりん等）をはかる場合

液体には表面張力があるので、計量スプーンの表面に少し盛り上がり、こぼれるぎりぎりまで注ぐ。（計量カップも同じ）

大さじ1/2・小さじ1/2

目盛りがついていない計量スプーンでは深さ2/3くらいまで入れる。
1/2の深さではないので注意！（スプーンの底は球形になっているため）



◆粉・粒状・固形のもの（塩・さとう・小麦粉・みそなど）をはかる場合

大さじ1・小さじ1

山盛りにすくい、すりきりへらですりきって平らにする。

大さじ1/2・小さじ1/2

大さじ1（小さじ1）をはかり、すりきりへらで半分を落とす。

※1/4は、1/2をはかり、すりきりへらで半分を落とす。

※2/3は3等分のうち1つを落とし、1/3は3等分した2つを落とす。



2分の1

3分の1