

第1回 カラダよろこぶおうちごはん

令和3年 5月 21日 (金)
10:00~12:30
宇都宮市保健センター

メニュー

- 🍵 ご飯
- 🍷 鯖と野菜の包み焼き
- 🍏 さつま芋とリンゴのサラダ
- 🍷 水菜とツナのわさび和え
- 🍷 ほうじ茶豆乳プリン

【1食分の栄養価】

エネルギー	688kcal
たんぱく質	30.8g
脂質	16.7g
炭水化物	103.7g
(食物繊維)	7.1g
塩分	2.1g



クックパット
保健センター
公式キッチン

🍵 ご飯 1人分 150g

〔 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 (食物繊維0.5g) / 塩分0g 〕

🍷 鯖と野菜の包み焼き

〈作り方〉

材料	分量 (1人分)
生鯖	70g
塩麴	小さじ1/2 (3g)
茄子	30g
インゲン	10g
パプリカ(赤)	10g
A オリーブ油	小さじ1 (4g)
カレー粉	0.5g
醤油	小さじ1/2 (3g)
パン粉	小さじ1 (1g)
レモン	ひと切れ

- 1 オーブンを180℃に予熱する。
- 2 生鯖に塩麴で下味をつける。
- 3 茄子は輪切り、パプリカは縦に薄切り、インゲンは斜め細切りし、レモンは輪切りにする。
- 4 Aの調味料を全て混ぜる。
- 5 オーブンシートに2と野菜を入れ、Aをかける。最後にパン粉をかけ、オーブンシートで包む。
- 6 予熱したオーブンで、180℃で約20分焼く。
- 7 器に盛り付け、レモンを添える。

〔 栄養価：エネルギー175kcal / たんぱく質17.4g / 脂質7.9g / 炭水化物8.0 (食物繊維2.3g) / 塩分0.9g 〕

🍏 さつま芋とリンゴのサラダ

〈作り方〉

材料	分量 (1人分)
さつま芋	40g
りんご	20g
ドライブルー	10g(1粒)
プレーンヨーグルト	小さじ1 (5g)
A マヨネーズハーフ	小さじ1 (4g)
マジックソルト	1g
アーモンドスライス	10g

- 1 アーモンドスライスをフライパンで乾煎りする。
- 2 さつま芋は輪切り(食べやすい大きさ)にし、ひたひたの水で、軟らかくなるまで茹でる。
- 3 りんごは5mm位のいちよう切りにする。
- 4 ドライブルーをざく切りにする。
- 5 ボウルにAの調味料を加え、よく混ぜる。
- 6 5に2,3,4を加え、混ぜ合わせたら器に盛り付ける。
- 7 仕上げにアーモンドスライスを飾る。

〔 栄養価：エネルギー166kcal / たんぱく質3.0g / 脂質6.8g / 炭水化物25.3g (食物繊維2.4g) / 塩分0.7g 〕

🌀水菜とツナのわさび和え

〈作り方〉

材料	分量（1人分）
水菜	40g
人参	10g
ツナ缶	20g
ポン酢	5g
わさび	1g

- 1 水菜は約3cm位の長さに切り、人参は千切りにする。
- 2 湯を沸かし、人参をさっと茹でざるにあける。
- 3 ボウルにポン酢とわさびを加え、よく混ぜる。
- 4 2の野菜とツナを加え、さっと和えて器に盛る。

栄養価：エネルギー32kcal / たんぱく質4.4g / 脂質0.3g / 炭水化物3.7g（食物繊維1.5g） / 塩分0.5g

🌀ほうじ茶豆乳プリン

材料	分量（1人分）
ほうじ茶	1P
水	60ml
無調整豆乳	60ml
砂糖	大さじ1（9g）
粉寒天	0.3g

- 1 鍋に水とほうじ茶のティーパックを入れ、煮出す。
- 2 1に砂糖、無調整豆乳、粉寒天を加え、泡だて器でよく混ぜ、沸騰したら火を止める。
- 3 器に注ぎ、粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。

栄養価：エネルギー63kcal / たんぱく質2.2g / 脂質1.2g /

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう

小小さじ



2.5ml

小さじ



5ml

大さじ



15ml

計量カップ



200ml



◆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