



健康料理教室

骨活(ほねかつ)のススメ! 丈夫な骨を作ろう!

H30.10.10
健康づくりサポートセンター

麦ご飯

主食		1人分(g)	4人分(g)
	白米		60
麦		8	32



さばと厚揚げのゆず味噌煮

主菜+副菜		1人分(g)	4人分(g)	
	さば(水煮缶)		60	240
	厚揚げ		50	200
	大根		70	280
	だし汁		70	280
	砂糖	}	2	大1弱
	米味噌		7	大1・1/2
	こいくち醤油	A	3	小2
	みりん	}	3	小2
	酒		3	小2弱
ゆず皮	}	1	4	

- ゆずの皮を半分は飾り用に細い千切りに、残り半分はすりおろして左表のAの調味料と混ぜ合わせておく。
- 大根は厚み約1cmのいちょう切りにし、下茹でする。厚揚げとさばは一口大に切る。
- 下茹でした大根をだし汁でさらに茹で、柔らかくなったらさばの水煮、厚揚げを入れる。
- さらに①の調味料を入れ弱火で煮つめる。煮汁にとろみがつくまで煮る。盛り付け後、ゆずの皮を添える。



小松菜の磯和え

副菜		1人分(g)	4人分(g)	
	小松菜		30	120
	もやし		40	160
	人参		10	40
	のり佃煮	}	6	24
	こいくち醤油		A	2
	みりん	}	2	大1/2
きざみのり	少々		少々	

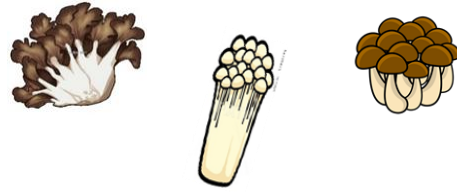
- 小松菜は約3cmにカット、人参は千切りにする。
- 大きめの鍋に湯を沸かし、人参、もやし、小松菜の順に入れて茹でる。茹で上がったなら水にさらし、ざるにあげる。
- ボウルに左表のAの調味料を混ぜ合わせ、具材を入れて和える。
- 盛り付け後、きざみのりをトッピングする。



きのこの中華スープ

		1人分(g)	4人分(g)
副 菜	しめじ	15	60
	えのき	5	20
	まいたけ	15	60
	玉ねぎ	15	60
	貝割れ大根	3	12
	卵	15	60
	とりがらスープの素	1.5	小2
	うすくち醤油	2	大1/2
	料理酒	2	大1/2弱
	水	150	600
	片栗粉	0.5	小2/3
	水	5	20

- ①しめじ、まいたけは石づきを取りほぐしておく。えのき、貝割れ大根は約3cm、玉ねぎは薄くスライスする。卵は溶いておく。
- ②分量の水でできのこ玉ねぎを煮る。
- ③すべての調味料を加え味を整える。
- ④水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤沸騰した状態で鍋全体に溶き卵をまわし入れ、最後に貝割れ大根を入れる。



抹茶ミルクようかん

		1人分(g)	4人分(g)
デザート	白あん	30	120
	砂糖	3	小4
	抹茶	0.3	小2/3
	粉寒天	0.6	2.4
	牛乳	60	240
	栗甘露煮	1/2粒	2粒
	甘納豆	3	12

- ①砂糖と抹茶を混ぜ合わせておく。
- ②ボウルに白あんを入れ、①を少しずつ入れながらよく混ぜ合わせる。
- ③鍋に牛乳と粉寒天を入れ、中火にかけて沸騰させる。そのまま②に少しずつ加えてよく溶かす。
- ④粗熱をとり、カップに流しこんで冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤甘納豆と1/2にカットした栗の甘露煮をトッピングする。



1食あたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩相当量	野菜量
	kcal	g	g	g	g	mg	g	g
麦ご飯	241	6.1	0.6	50.9	1.1	4	0	0
さばと厚揚げのゆず味噌煮	237	19.1	12.5	8.7	1.5	296	1.5	70
小松菜の磯和え	37	3.2	0.8	4.6	1.6	67	0.6	80
きのこの中華スープ	39	3.0	1.7	3.9	1.6	13	0.8	53
抹茶ミルクようかん	122	5.2	2.5	21.0	4.5	88	0	0
合計	676	36.6	18.1	89.1	10.3	468	2.9	203