

主食・主菜

サバ缶炊き込みごはん

●材料 (4人分)

米	1.5 合
ごぼう	1/2 本 (40g)
ぶなしめじ	100g
サバ水煮缶	1 缶 (190g)
三つ葉	5g
生姜	10g
A { 料理酒	大さじ1 (15g)
みりん	大さじ1 (18g)
醤油	小さじ2 (12g)



サバの旨味がばっちり！入れるだけの簡単炊き込みご飯♪生姜の香りで魚臭さを飛ばします。

●作り方

- ①米は研いで、炊飯器にうつす。Aの調味料を加え、やや少なめの水で合わせておく。
- ②ごぼうはささがきにする。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ③サバの水煮缶はザルで水気を切る。
- ④①の炊飯器に②と③を加え、炊く。
- ⑤三つ葉は2cm長さに切る。生姜は2cm長さのせん切りにする。
- ⑥炊けたご飯に⑤を合わせ、さっくり混ぜる。

汁物

里芋のお味噌汁

●材料 (4人分)

里芋	2 個 (100g)
玉ねぎ	1/3 個 (80g)
ほうれん草	1/3 束 (100g)
だし汁	500ml
みそ	小さじ4 (24g)



里芋をレンジでチン！で、皮をむきやすく＆火の通りを早くできる＝時短！

●作り方

- ①里芋は洗って切れ込みを入れ、600Wレンジで3分加熱する。皮をむいて4つ割にする。
- ②玉ねぎは繊維を切る薄切りにする。①とともにだし汁に入れ、火にかける。
- ③ほうれん草は根元をよく洗って3cm長さに切り、沸騰した②に加える。
- ④ほうれん草がしんなりしたら、味噌を溶き入れる。

副菜

レンジで野菜のかさね蒸し

●材料 (4人分)

白菜	1/8 切れ (200g)
にんじん	1/2 本 (120g)
豚バラ肉	100g
顆粒和風だし	小さじ1/2 (2g)
長ねぎ	1/2 本 (40g)
大根	1/8 本 (120g)
B { ラー油	適量
白いりごま	小さじ1 (4g)
ポン酢	大さじ2 (36g)



電子レンジですぐできる！
お野菜がもりもり食べられる♪簡単蒸し野菜！

●作り方

- ①白菜は1枚ずつはがし、耐熱容器に入る大きさにちぎる。にんじんはピーラーで薄く切る。豚肉も大きさを合わせて切る。長ねぎはみじん切りにし、2つにわけておく。
- ②①を種類ごとに重ねて（長ねぎは分けた半量使う）、耐熱容器に敷き詰める。
- ③ラップをし、600Wのレンジで8分ほど加熱する。肉に火が通ったらとりだし、食べやすい大きさに切る。
- ④大根はすりおろし、水気を切る。①のねぎの半量とBを合わせ、たれを作る。③に添えて盛り付ける。

デザート

柿のミルクプリン

●材料 (4人分)

熟れた柿	1.5 個 (320g)
牛乳	160ml

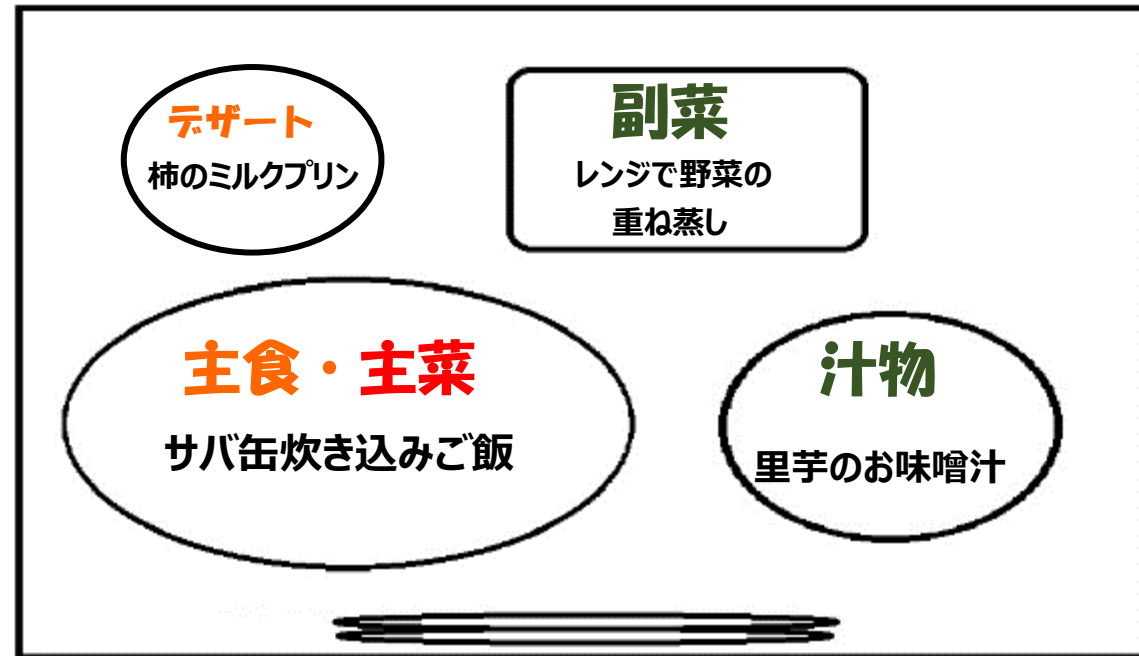


柿と牛乳だけでできちゃう不思議なデザート
裏面に解説あり♪

●作り方

- ①を柿は皮を薄くむき、ヘタと種を取ってミキサーにかける。
- ②牛乳を①に入れさらに混ぜ、とろとろになったら容器に移して冷やし固める。

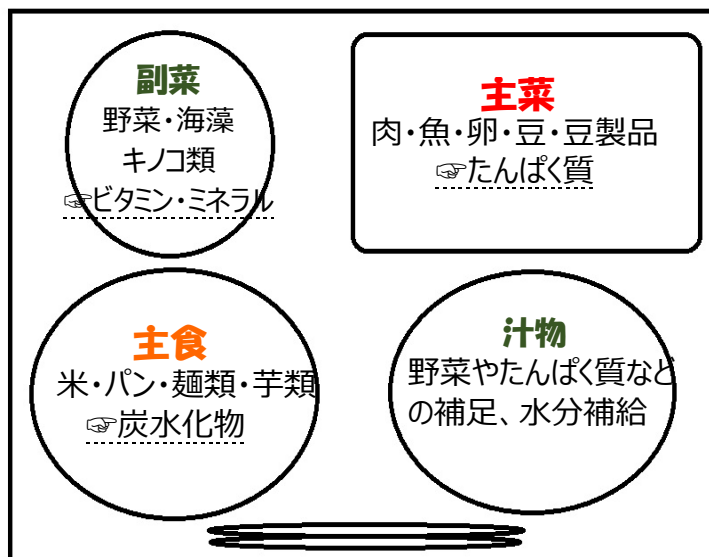
今日の献立



* どうして固まるの? *

<果物に含まれる「ペクチン」の力>

- リンゴやかんきつ類などの果物に含まれる 食物繊維 の一種
- ゼラチン、寒天のように、ゼリー状に固める力を持つ。
- 「砂糖・酸（果物の酸味）・熱」と反応して固まる場合（ジャム）と「カルシウム（牛乳やヨーグルトに多い）」と反応して固まる場合がある。
- 果物の皮の近くに多く含まれている。ジャムを作る際には、皮も入れると強く固まる。



今日は、柿に含まれる「ペクチン」と牛乳の「カルシウム」を反応させて固めたプリンを作ります！

ペクチンを多く含むくだもの



- りんご ●レモン
- 梨 ●柿 ●桃
- ブルーベリー ●キウイ

とろみ加減が強い

ペクチンの少ないくだもの



- いちご ●ぶどう
- 梨 ●柿 ●桃
- ブルーベリー

さらりとした仕上がり

時間がない時、少量作るときにも！

電子レンジで作る 簡単ごはん教室

～「少しだけ作る」もラクラク～

★今日のメニュー★

主食主菜 サバ缶炊き込みごはん
副菜 レンジで野菜の重ね蒸し
汁物 里芋のお味噌汁
デザート 柿のミルクプリン



主催：神川町食生活改善推進員協議会

事務局：神川町保健センター

1人分	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	野菜量 (g)
サバ缶炊き込みごはん	343	14.5	5.6	125	0.9	38
レンジで野菜の重ね蒸し	138	5.4	9.5	115	0.8	120
里芋のお味噌汁	41	2.2	0.5	29	0.9	45
柿のミルクプリン	81	1.7	1.7	52	0	0
合計	603	23.8	17.3	321	2.6	203
一日の必要量	1800	50～70	40～60	650	7未満	350