

食生活改善推進員協議会研修会

平成 26 年 6 月 3 日 (火)

【生姜ご飯】

[材料 (2 人分)]

米	1 合	A	酒	大 1/2
新生姜	15 g		塩	小 1/3
だし汁	230 cc		しょうゆ	大 1/3



[作り方]

1. 米はといでざるにあけ水気を切っておく。
2. 炊飯器に と A を入れ、分量通り目盛に合わせ、だし汁を入れる。
3. 新生姜をせん切りにし、 に加え炊く。良く蒸らし茶碗に盛る。

【はんぺん入りがんも】

[材料 (2 人分)]

豆腐	100 g	A	卵	1/2 個	B	新玉ねぎ	40 g
はんぺん	80 g		みそ	大 1/2		かつお節	適量
万能ねぎ	4 本位 (15 g)		片栗粉	大 2		しょうゆ	小 1 弱
人参	20 g		油	適量			
			青じそ	2 枚			

[作り方]

1. 豆腐は重しをして 20 分くらい水切りをする。
万能ねぎは小口切りにする。人参はせん切りにする。
2. ボウルに豆腐とはんぺん、A を入れ、はんぺんがつぶれてなじむまで手でもむようにして混ぜる。人参、ねぎも加え、まんぺんなく混ざったら等分し、丸く平らに形を整える。
3. フライパンに油を多めにひき、 をきつね色になるまで上下を返して、じっくり揚げ焼きにする。
4. 器に青じそをしき、新玉ねぎのスライス、おかか、しょうゆをあわせたものと を盛る。

【わかめとキャベツのごま酢和え】

[材料(2人分)]

シーチキン	30 g	A {	酢	大 1
わかめ	適量		しょうゆ	大 1
キャベツ	150 g		すりごま	大 1
きゅうり	50 g		マヨネーズ	小 1
			塩・こしょう	各少々

[作り方]

1. わかめは水で戻す。キャベツはザク切りにし、さっとゆでザルに上げて冷まし、水気を絞っておく。
2. きゅうりは輪切りにし、軽く塩を振っておく。
3. と とシーチキンをAで和える。

【トマトと玉ねぎのみそ汁】

[材料(2人分)]

玉ねぎ	80 g	だし汁	340 cc
トマト	80 g	みそ	大 1.1/3
さやえんどう	20 g	削りかつお	適量

[作り方]

1. トマトと玉ねぎは、それぞれくし型に切る。
さやえんどうはスジを取っておく。
2. 鍋にだし汁を煮立て、玉ねぎを入れ、柔らかくなったらトマト、さやえんどうを加え、さっと煮たて、みそを溶き入れる。
3. 椀に盛り、削りかつおをのせる。

	Kcal	たんぱく	脂質	Ca	塩
生姜ご飯	284	4.8	0.7	4	1.0
はんぺんがんも	181	9.6	9.6	136	1.1
わかめとキャベツのごま酢和え	103	5.0	4.0	89	1.1
トマトのみそ汁	39	2.0	0.7	20	1.5
計	607	21.4	15.0	249	4.7