

しっかり食べて健康寿命を延ばそう

筑西市食生活改善推進員協議会中央研修会（第4回）



令和4年10月6日(木)

☆高野豆腐のそぼろご飯

材料2人分

ご飯	240g	
高野豆腐	2個(33g)	
A	だし汁	50ml
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ3/4
	砂糖	小さじ2
ほうれん草	100g	
しょうゆ	小さじ1	
紅生姜(細切り)	適宜	
白髪ねぎ	適宜	

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、高野豆腐を加えて蓋をし、火を止めて3～4分おく。
- ② ①の湯を切り、高野豆腐をフォークでそぼろ状にほぐす。
- ③ 鍋にAと②を入れて中火にかけ、汁気がなくなるまで時々混ぜながら炒り煮する。
- ④ ほうれん草は茹でて水にとり、水気をよく絞り1cm長さに切り、しょうゆをかけて混ぜる。
- ⑤ 器にご飯を盛り③と④をのせ、紅生姜、白髪ねぎを添える。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
327kcal	13.1g	6.2g	136mg	3.6g	1.2g

☆おろしれんこん団子汁

材料2人分

れんこん	60g	
にんじん	40g	
大根	40g	
大根の葉	適量	
だし汁	440ml	
味噌	大さじ1/2	
A	薄力粉	40g
	片栗粉	20g
	水	40ml

作り方

- ① にんじん、大根は5mm厚さに切り、型で花形にくり抜く。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸かし①を入れて蓋をし、中火で5分程煮る。弱火にし②をスプーンでそっと落とし入れ、蓋をしてさらに3分程煮る。
- ④ れんこんをすりおろす。
- ⑤ 火を止め、味噌を溶きながら加え、④と大根の葉を入れる。再び火にかけひと煮立ちさせる。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
141kcal	3.2g	0.6g	26mg	2.1g	0.6g

☆フルーツのヨーグルトがけ

材料2人分

バナナ	60g
キウイ(緑)	40g
プレーンヨーグルト(無糖)	160g
ミント	適宜

作り方

- ① バナナ、キウイを食べやすい大きさに切る。
 - ② 器に①の果物を盛りヨーグルトをかける。ミントを飾る。
- ★ 果物は季節のものを使ってよい。



熱量	たんぱく質	脂質
83kcal	3.4g	2.4g
カルシウム	食物繊維	塩分
103mg	0.8g	0g

◆1食分の栄養価◆

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
551kcal	19.7g	9.2g	265mg	6.5g	1.8g