

生涯骨太クッキング

～長崎市食生活改善推進員～

◎変わりいなり

材料（4人分）

	米	200g
	油揚げ	8枚
A	だし汁	1カップ
	砂糖	大さじ1.1/2
	薄口醤油	小さじ2
	醤油	小さじ1
	酒	大さじ1
B	酢	大さじ2.1/2
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/5
C	チーズ	40g
	柴漬け	20g
	青しその葉	3枚
	しらす干し	20g

<作り方>

- ① 米は同量の水で炊き、炊きたてのご飯にBを合わせる。
- ② 油揚げは片方を切ってから、熱湯をかけ油抜きする。（切れ端は細かく切って具に入れる）
- ③ 鍋にAを煮立てて②を入れ煮含める。
- ④ チーズは小さめの角切り、柴漬けは粗みじん切り、青しその葉は千切り、しらす干しは熱湯をかける。
- ⑤ ①のすし飯と④の具を合わせる。
- ⑥ ⑤を③のうす揚げに詰める。

1人分の栄養価

エネルギー	331kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	9.9g
塩分	1.8g
カルシウム	156mg

◎焼き野菜のヨーグルトディップ

材料（4人分）

長芋	150g
なす（1本）	150g
ピーマン（60g）	2個
ミニトマト	8個
生しいたけ	4枚
プレーンヨーグルト	150g
白ごま	大さじ2
味噌	大さじ2
砂糖	小さじ1

A

<作り方>

- ① 長芋は半月切り、なすとミニトマトはヘタをとる。
ピーマンは4つ割りにする。生しいたけは石づきを取り半分に切る。
- ② ①をこんがり焼く。（オーブン、焼き網等で）
- ③ Aをよく混ぜ合わせる。
- ④ なすを食べやすく切り、他の材料と共に器に盛り、③のソースを添える。

1人分の栄養価

エネルギー	120kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	3.9g
塩分	0.5g
カルシウム	122mg

◎グリーンジュース

材料（4人分）

牛乳	2カップ
小松菜	100g
バナナ	(小) 1本

<作り方>

- ① 小松菜は洗ってざく切りにする。
- ② バナナは適当な長さに手で切る。
- ③ ①と②、牛乳をミキサーにかける。

1人分の栄養価

エネルギー	91kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	3.9g
塩分	0.1g
カルシウム	154mg