

生涯骨太クッキング

～長崎市食生活改善推進員～

◎油揚げと青梗菜の煮浸し

材料(4人分)

A	青梗菜	(1束)	200g
	人参		60g
	油揚げ(小)	(20g)	2枚
	水		300cc
	スキムミルク		大さじ3
	塩		小さじ1/4
	酒		大さじ1
	醤油		小さじ2
	鰹節	(2袋)	8g

<作り方>

- ① 青梗菜は4cm長さ、人参は3～4cm長さの短冊切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ② 鍋にAと人参を入れて煮立て、5分程煮る。
- ③ 油揚げ、青梗菜を加えて更に煮る。仕上げに醤油、鰹節の半量を加えて一煮立させる。
- ④ 器に盛り、残りの鰹節をふりかける。

1人分の栄養価

エネルギー	59 kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	1.9g
塩分	1.0g
カルシウム	121 mg

◎ココロ味噌汁

材料(4人分)

牛蒡	40g
長芋	80g
生椎茸	2枚
さやいんげん	10g
ワカメ(乾)	2g
出し汁※	3カップ
味噌	40g
(※: 出し昆布5cm・煮干し15g)	

<作り方>

- ① ワカメは水で戻し、材料は全部1cm角位に切る。
- ② 出し汁の中に①を入れて軟らかく煮る。
- ③ 煮えたら味噌を溶き入れ、火を止める。

1人分の栄養価

エネルギー	41 kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.5g
塩分	1.2g
カルシウム	22 mg

◎ さばのピリ辛丼

材料(4人分)

	ご飯	600g
	さば水煮缶 (1缶)	200g
	玉葱 (中1個)	150g
	赤ピーマン	40g
	ピーマン	30g
	長葱	20g
	貝割れ大根	20g
	にんにく	1片
	生姜	1片
	ごま油	小さじ2
A	豆板醤	小さじ1/4
	酒	大さじ1
B	粉チーズ	大さじ4
	胡椒	少々

<作り方>

- ① さば缶は身と汁に分け、身はほぐしておく。
- ② 玉葱、赤ピーマン、ピーマンは千切りにする。
- ③ 長葱も千切り、貝割れ大根は根を取り3等分に切る。
- ④ にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を香りよく炒め、②を加えて更に炒め、①の身を加えて炒める。
- ⑥ Aと①の缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、Bを加えてひと混ぜし、火を止める。
- ⑦ ご飯の上に⑥を盛り、③のをせる。

1人分の栄養価

エネルギー	415 kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	9.5g
塩分	0.8g
カルシウム	213mg

◎ フルーツ羽二重

材料(4人分)

	白玉粉	50g
A	砂糖	10g
	スキムミルク	30g
	水	80cc
	片栗粉(餅とりこ)	適宜
	キウイ	1/2個
	バナナ(小)	1/2個

1人分の栄養価

エネルギー	98 kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	0.2g
塩分	0.1g
カルシウム	88mg

<作り方>

- ① ボールに白玉粉と半量の水加え、ダマがなくなるまでこねる。Aと残りの水を加え滑らかになるまで混ぜる。
- ② 耐熱性の器にクッキングシートを敷いて、①を入れ、蒸し器で10分程蒸す。乾燥しないように布巾をかけて、粗熱をとる。
- ③ 片栗粉を広げたバットに②を出して全体に粉をふるい薄くのばし、10cm角を4枚作る。
- ④ キウイは4つ割り、バナナは4等分に切って合わせ、③で包み四隅に水をつけて、まん中で留める。