

生涯骨太クッキング

～長崎市食生活改善推進員～

◎お揚げとネギの卵とじ丼

材料(4人分)

油揚げ	(1枚 10g)	4枚
しめじ	(1パック 100g)	
小ねぎ		100g
だし汁		2カップ
	(かつお削り 10g)	
醤油	大さじ1・1/2	
みりん	大さじ1	
卵		4個
ごはん		600g
生姜(みじん)		25g
スライスチーズ(溶けるタイプ)		4枚

A

<作り方>

- ① 油揚げは油抜きして、短冊切りにする。
しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。小ねぎは斜め切りにする。
- ② スライスチーズは粗く刻み、ごはん、生姜と共に混ぜ合わせ、丼によそう。
- ③ 小鍋に①と合わせた A を入れ火にかかけ、沸騰したら3～4分煮る。
- ④ ③に溶いた卵を回し入れてフタをし、半熟になったら②にかける。

1人分の栄養価

エネルギー	451 kcal
たんぱく質	17.8 g
脂質	13.1 g
食塩相当量	1.7 g
カルシウム	181 mg

◎ もやしと小松菜のナムル

材料(4人分)

もやし	200g
小松菜	100g
人参	40g
おろしにんにく	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
A 煎りごま	大さじ2
醤油	大さじ1

<作り方>

- ① もやしは洗い、ザルにあげておく。小松菜は3~4cm長さに切り、葉と茎に分けておく。人参は3~4cm長さの千切りにする。
- ② 熱湯にもやし、人参、小松菜の茎、葉の順に入れ、火を通し、ザルに上げ、軽く絞る。
- ③ ボールにAを合わせ、②を和える。

1人分の栄養価

エネルギー	55 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	3.6 g
食塩相当量	0.7 g
カルシウム	106 mg

◎ 牛乳わらびもち

材料(4人分)

A 牛乳	2カップ
片栗粉	70g
砂糖	35g
黒蜜	小さじ2
きな粉	小さじ4

<作り方>

- ① Aを鍋に入れ、ヘラでよくかき混ぜながら火にかける。
- ② のり状になり、ひとつにまとまるまでよく練り、さらに2~3分練る。
- ③ ②をスプーンで一口大にして冷水に落とし、冷やし固める。
- ④ ③の水気をきって器に盛り、黒蜜をかけ、きな粉をふる。

1人分の栄養価

エネルギー	178 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	4.5 g
食塩相当量	0.1 g
カルシウム	126mg