

地域ふれあい健康教室

2019.10.29 (火)

秋を満喫！

食べて、動いて、体カアップ！



## メニュー

茄子の照り焼き甘辛肉みそかけ  
ブロッコリーの温サラダ  
野菜たっぷりけんちん汁  
さつま芋の茶巾絞り  
ご飯

岡崎市食生活改善協議会



### < 茄子の照り焼き甘辛肉みそかけ >

#### 材料(4人分)

なす	4本
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
カイワレ	1/2パック
生姜	小さじ1
ごま油	大さじ1
赤味噌	大さじ1
さとう	大さじ1
酒	大さじ1

#### 作り方

- ① 玉ねぎと生姜をみじん切にする。フライパンにごま油小さじ1を入れ、まず玉ねぎを炒め、豚ひき肉と生姜を加えて炒める。
- ② 赤味噌と砂糖、酒を混ぜて、①に加えて練り、肉みそにする。
- ③ なすは縦半分になり、皮目に格子状に切り込みを入れる。水に3分ほどさらし、水気を拭く。(キッチンペーパー)
- ④ フライパンに茄子とごま油を入れて手早く和え、なすの切り口を下にして並べる。蓋をして**中火**で熱し、蒸気が上がってきたら焼き色がつくまで5~6分焼く、裏返して蓋をして、さらに3~5分焼いて中まで火を通す。
- ⑤ 茄子を3等分に切り、器に盛り、肉みそをかけて、カイワレをトッピングする。

一人分の栄養価 247kcal カルシウム 45mg 塩 0.8g

### < ブロッコリーの温サラダ >

#### 材料(4人分)

ブロッコリー	160g
カブ	2個
赤パプリカ	1/2個
寿司酢	大さじ2
練り白ごま	大さじ1
だし汁	大さじ1

#### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② カブは皮をむいてくし形に切る。
- ③ パプリカは細めの乱切りにする。
- ④ 耐熱皿に①②③を入れ、電子レンジで3~4分加熱する。(鍋に湯を沸かして、沸騰後2分位茹でる)
- ⑥ 寿司酢と練ごまを合わせ、出汁でのばす。

一人分の栄養価 51kcal カルシウム 73mg 塩 0.5g

### < 野菜たっぷりけんちん汁 >

#### 材料(4人分)

大根	4cm
にんじん	60g
里芋	60g
ごぼう	60g
こんにゃく	1/2枚
厚揚げ	2/3丁
ちくわ	1本
ねぎ	1本
サラダ油、ごま油	各小さじ2
出汁	4カップ弱
しょうゆ	大さじ1と1/3
酒	大さじ1と1/3

#### 作り方

- ① 大根はいちょう切にする。
  - ② にんじんはいちょう切または半月切りにする。
  - ③ 里芋は半月または輪切りにする。
  - ④ ごぼうは斜め切りにして水にさらす。
  - ⑤ こんにゃくは手でちぎっておく。
  - ⑥ 厚揚げは1cmの角切りにしておく。
  - ⑦ ちくわとねぎは小口切りにしておく。
  - ⑧ 鍋に油を熱して①~⑦を炒め、出汁と調味料を加えて10分ほど煮る。
  - ⑨ ちくわとねぎを加え、ひと煮立させてから、火を止める。
- \* 出汁は昆布としいたけでとる。

一人分の栄養価 100kcal カルシウム 85mg 塩 1.1g

### < ご飯 >

#### 材料(4人分)

ごはん	520g
-----	------

#### 作り方

- ① 米の1.2倍の水で炊く

一人分の栄養価 218kcal カルシウム 4mg 塩 0.0g

### < さつま芋の茶巾絞り >

#### 材料(4人分)

さつまいも	160g
りんご	1/4個
レーズン	40g

#### 作り方

- ① さつまいもは、皮をむき、茹でる。
- ② りんごは薄切りにして塩水にさらす。レンジに1分かける。
- ③ レーズンは塩水で洗い、粗く刻んでおく。
- ④ ①②③を混ぜて、4等分してラップで茶巾に絞る。

一人分の栄養価 114kcal カルシウム 230mg 塩 0.0g