

2021年7月5日

# 地域ふれあい健康教室 “夏バテ予防”



ポークチョップ

めかぶの黒酢スープ

厚揚げときのこの梅おかか和え

さわやか緑茶あんみつ

ごはん(十六穀ごはん)

地域ふれあい健康教室(令和3年度 第1回)

令和3年7月5日(月) 岡崎げんき館

ポークチョップ

材料(2人分)

豚こま切れ肉	100g
米粉	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4こ
ホワイトマッシュルーム	3こ
ピーマン	1/2こ
リーフレタス	1/4袋
トマトケチャップ	大さじ2
酒	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	適宜

作り方

- ①豚肉⇒ポリ袋に入れて、米粉をまぶしておく。
- ②玉ねぎ、ピーマン⇒7mm幅の薄切り、  
ホワイトマッシュルーム⇒薄切り
- ③フライパンにサラダ油を入れ、①の豚肉を入れる。  
豚肉の表面が焼けたら、玉ねぎ・マッシュルーム・  
ピーマンを入れる。
- ④全体をざっと混ぜ、酒・ケチャップを入れる。  
フライパンの蓋をして中火～弱火で5分くらい、  
ときどきかき混ぜながら火を通す。
- ⑤最後にしょうゆを鍋肌から回し入れ、こしょうを  
お好みで振る。
- ⑥レタスを下に敷き、盛りつける。  
(エネルギー 170kcal 塩分 1.0g)

めかぶの黒酢スープ

材料(2人分)

味付きめかぶ	1パック
だし汁	300ml
黒酢	大さじ1/2
ミニトマト	2こ
きゅうり	1/8本

作り方

- ①ミニトマト⇒半分に切る  
きゅうり⇒薄切り
- ②だし汁にめかぶと黒酢を入れる。
- ③椀に盛り、ミニトマト、きゅうりを散らす。  
(エネルギー 14kcal 塩分 0.6g)

厚揚げときのこの梅おかか和え

材料(2人分)

厚揚げ	1枚
しめじ	25g
梅干し	1こ
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
かつお節	適宜
耐熱容器	

作り方

- ①厚揚げ⇒ザルにのせ、熱湯をかけ、8等分に切る。
- ②しめじ⇒石附を取り、ほぐす。
- ③梅干し⇒種を取り、梅肉を包丁で細かくたたき、  
⇒酒、しょうゆを混ぜる。
- ④耐熱容器に厚揚げ、しめじ、梅肉を入れ、  
やさしく混ぜ、厚揚げに梅肉をまぶす。
- ⑤電子レンジ 600w、5～6分加熱する。
- ⑥器に盛り、かつお節をかける。  
(エネルギー 128kcal 塩分 1.0g)

さわやか緑茶あんみつ

材料(4～5人分)

粉茶	小さじ1
粉寒天	2g
水	400ml
シロップ	
水	300ml
砂糖	大さじ2
粉茶	小さじ1
フルーツ缶	1/2缶
粒あん	小さじ4

作り方

- ①鍋に分量の水と粉寒天を入れ、火にかけて  
かき混ぜる。沸騰したら、ふきこぼれないように  
1～2分煮て、粉茶を入れて溶かす。
- ②流し缶に流し入れ冷やす。
- ③冷やし固めたら、1cm角に切り、ガラスの器に盛る。
- ④小鍋に水を入れ、砂糖を煮溶かし、シロップを  
作る。冷めたら、粉茶を入れ、よく混ぜる。  
(緑茶シロップ)
- ⑤③にフルーツ缶、あんこをのせ、  
④のシロップをかける。  
(エネルギー 119kcal 塩分 0g)

ご飯(十六穀ごはん)

材料(4人分)

米	240g
十六穀ごはん	大さじ1

作り方

- ①米の1.2倍の水で炊く。  
(エネルギー 225kcal 塩分 0g)

(総栄養価 エネルギー 656kcal 塩分 2.6g 野菜量 128g)