

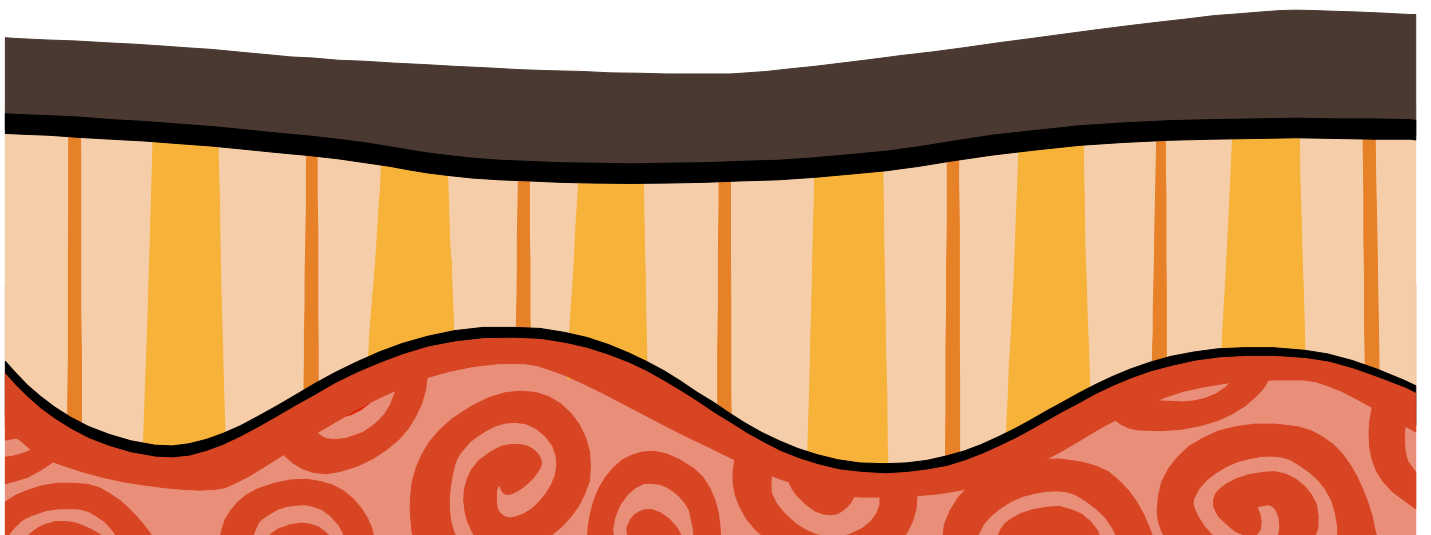
地域ふれあい健康教室  
[運動と食事で  
夏バテ予防!]

2022年7月5日

岡崎げんき館市民会議

●メニュー●

甘辛そぼろ炒め、  
具だくさんの旨みそ汁、  
もち麦ごはん、  
にんじんゼリー



### 甘辛そぼろ炒め

材料(4人分) 作り方

キャベツ	1/3個(300g)	① しょうがをすりおろし、Aを混ぜておく		
玉ねぎ	1/2個(100g)	② キャベツは2cm角切り、玉ねぎ1/2個は8等分のくし形に切る		
にんじん	1本(100g)	③ にんじんは半月5mm位の薄切りにする		
パプリカ(赤・黄)	各1/4個	パプリカは赤と黄色1/4個ずつを、それぞれ4等分する		
木綿豆腐	200g	④ 豆腐はレンジで2分加熱して2cm四角の薄切りにする		
合い挽きミンチ	200g	⑤ 玉ねぎ、にんじん、キャベツを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけてレンジ(600W)で3分加熱する		
A	しょうゆ	大さじ1	⑥ フライパンで <b>合い挽きミンチ</b> をしっかりと炒め、ペーパーで油を取る	
	酒・みりん	各大さじ1		
	砂糖	小さじ1		⑦ ⑥にパプリカと⑤を加えて炒め、Aを加える
	出汁	50ml		④の豆腐の水気を取り、 <b>片栗粉</b> をまぶして加える
	おろししょうが	大さじ1		⑧ 全体にとろみが出たら、火を止める
片栗粉	大さじ1			

### 具たくさん旨みそ汁

材料(4人分) 作り方

じゃがいも	(1/2個)100g	① じゃがいもは1cm厚さのいちょう切りにして水にさらす
なす	(小1本)50g	② ねぎは1cm幅の斜め切りにする。半分は飾り用に小口切りにする
地ねぎ	(1本)50g	まいたけは1口大にほぐしておく
まいたけ	(1/2パック)50g	③ 鍋に出汁とじゃがいもを入れて <b>中火で煮る(10分くらい)</b>
だし汁	600ml	なすを半月の薄切りにして加え、まいたけとねぎも加える
豆みそ	28g	④ 火をとめて味噌を溶き入れ、再びひと煮立ちさせる
		⑤ 器に盛ってから小口切りのねぎをあしらう

### もち麦ご飯

材料(4人前) 作り方

米	240g	① 米は洗って水を切る
もち麦	50g	② 炊飯器に①ともち麦を入れ、分量の水を入れて炊く
水	436g	③ 炊けたら蒸らしてよく混ぜる

### にんじんゼリー

材料(プリンカップ 4個分) 作り方

にんじん	100g	① にんじんは薄切りにしてやわらか茹で、水切りをしてミキサーに入れる。ジュースをすこしづつ入れて混ぜる
リンゴジュース	200ml	② 鍋に水、粉寒天を入れ、混ぜながら沸騰させる 沸騰後、砂糖を加え、弱火で1~2分煮る
水	150ml	
粉寒天	2g	③ 火を止め、①を加えて、粗熱を取る
砂糖	10g	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
547kcal	21.6g	14.0g	91.2g	1.8g	231g