

免疫力を 高める ために



●メニュー●

カニかまかに玉

温野菜の味噌マヨソース添え

ごはん

ミルクくずもち風

2021年

11月8日

地域ふれあい
健康教室

地域ふれあい健康教室

免疫力を高めるために

令和3年11月8日（月）岡崎げんき館

カニかまかに玉

材料（2人分）

| | | |
|------------|-------------|-------|
| 卵（Mサイズ） | 3個 | |
| カニかまぼこ | 30g | |
| 長ネギ | 1/5本（30g） | |
| にんじん | 1/4本（30g） | |
| 水煮たけのこ | 30g | |
| しいたけ | 1½個 | |
| 塩 | 少々 | |
| サラダ油（野菜用） | 大1/2 | |
| サラダ油（かに玉用） | 大1 | |
| A | 鶏がらスープの素 | 小1/3 |
| | 水 | 100cc |
| | 砂糖 | 小1/2 |
| | しょうゆ | 大1/2 |
| | 酢 | 大1/2 |
| B | おろしショウガ | 小1/2 |
| | グリーンピース（冷凍） | 15g |
| B | 片栗粉 | 小1 |
| | 水 | 小1 |

作り方

1. ねぎ、にんじん、たけのこは3cm位に千切り、かまぼこは粗くほぐす。しいたけは薄切りにする。
2. フライパンに油（野菜用）を熱し、1を炒め塩を振り、あら熱をとる。
3. 卵を溶きほぐし、2を加える。
4. 小さめのフライパンに油（かに玉用）を熱し3を入れて半熟状になったら中央に丸く形づくり、火を弱めふたをして、焼き目がついたら裏返して焼く。
5. 鍋にAを煮立てて、グリーンピースを加えBを入れとろみをつける。
6. 4を半分に切り分け器に盛り5をかける。

1人分の栄養価 247kcal 塩分1.8g

たんぱく質 13g



ご飯

材料 (4人分)

| | |
|---|------|
| 米 | 240g |
|---|------|

作り方

1. 米は洗って米の1.2倍の分量の水で炊く。

1人分の栄養価 215kcal 塩分 0

たんぱく質 3.7g

温野菜の味噌マヨソース添え

材料 (2人分)

| | | |
|--------|----------------|------|
| ブロッコリー | 1/2個 (90g) | |
| にんじん | 1/2本 (60g) | |
| 鶏ささみ | 1本 (60g) | |
| A | マヨネーズ | 20g |
| | 牛乳 | 大1/2 |
| | 白味噌 | 小1/2 |
| | おろしニンニク (チューブ) | 1.5g |

作り方

1. Aを良く混ぜて人数分の器に分ける。
2. ブロッコリーは小房に分け、にんじんは3mm厚さの輪切りにする。
3. ささみは筋を取り、長さを4等分に削ぎ切りにする。
4. 野菜とささみを2等分してアルミホイルで包む。
5. 大きめの鍋に包みを入れ、お湯を1cm位の深さに注ぎ、蓋をして沸騰したら中火で5～8分たったら火をとめる。
6. 包みのまま皿に盛り付けソースを添える

1人分の栄養価 174kcal 塩分0.3g

たんぱく質 8.4g

ミルクくずもち風

材料 (4人分)

| | | |
|-----|-------|----|
| A | 片栗粉 | 大4 |
| | 砂糖 | 大3 |
| 牛乳 | 160cc | |
| 水 | 160cc | |
| きなこ | 大4 | |

作り方

1. 鍋にAと牛乳、水を入れ、弱火でかき混ぜながら10分位煮る。
2. 固まってきたら火を止める。
3. 鍋のまま練りながら水を張ったボールなどに鍋底をつけて冷ます。
4. バットにきなこをしきスプーンでもちをその上に落として全体にまぶして人数分に分ける。

1人分の栄養価 124kcal 塩分 0

たんぱく質 4.7g