

2022年9月27日(火)

地域ふれあい健康教室

「運動と食事で体力アップ」



《メニュー》

鮭のちゃんちゃん焼き・野菜たっぷりヨーグルト味噌風味

きんぴら黒こしょう風味

きのこ汁

ごはん

ヨーグルト、りんごのコンポート添え

「運動と食事で体力アップ」

鮭のちゃんちゃん焼き・野菜たっぷりヨーグルト味噌風味

材料 (4人分)

生鮭 (80g 位)	4切れ	
塩・こしょう	少々	
キャベツ	1/3個 (約300g)	
にんじん	1/2本 (約50g)	
玉ねぎ	1/2個 (約100g)	
A	赤だし味噌	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	ヨーグルト	50g
サラダ油	大さじ1	

作り方

1. 鮭は1切れを3等分に削ぎ切りにし、塩・こしょうをして10分程おき、キッチンペーパーで水分をふく。
2. キャベツはざく切り、にんじんは短冊、玉ねぎは薄切りにする。
3. Aをよく混ぜ合わせ、味噌だれを作っておく。
4. フライパンにサラダ油を熱して、鮭の表面をこんがり焼き、中火にして2のをせ、味噌だれを回しかけ、蓋をして蒸し焼きにする。(8~10分)
5. 野菜に火が通ったら全体を混ぜ合わせ、器に盛る

1人分の栄養価 201kcal 塩分1.7g

きんぴら黒こしょう風味

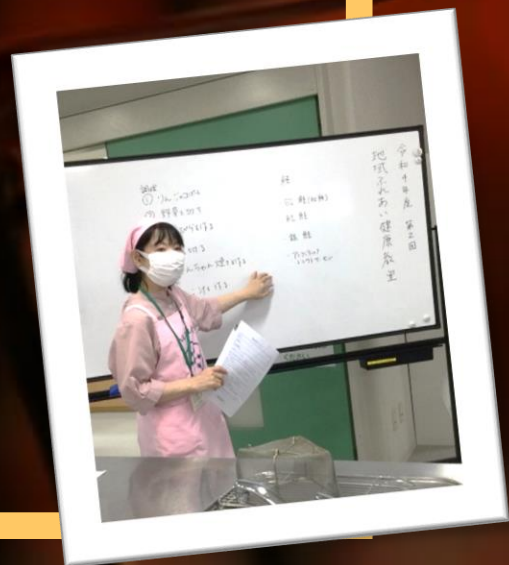
材料 (4人分)

ごぼう	1本 (120g)	
にんじん	1/2本 (50g)	
サラダ油	大さじ1/2	
だし汁	80ml	
A	しょう油	小さじ1 $\frac{1}{2}$
	砂糖	小さじ1 $\frac{1}{2}$
	酒	小さじ1 $\frac{1}{2}$
黒こしょう	小さじ1/3	

作り方

1. ごぼうは皮をこそげ、にんじんは良く洗うそれぞれ5cm長さの千切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、1を炒め、全体に油が回ったら、だし汁を加え蓋をして弱火で煮る。
3. しんなりしてきたらAを加え、汁けがなくなるまで炒める。
4. 仕上げに黒こしょうをさっと混ぜる。

1人分の栄養価 46kcal 塩分0.3g



きのこ汁

材料（4人分）

まいたけ	1/2パック
ぶなしめじ	1/2袋
しいたけ	2枚
だし汁	600ml
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
薄口しょう油	小さじ2
葉ねぎ	10g

作り方

1. まいたけ、しめじは石づきを取り食べやすい大きさにする。
2. しいたけは石づきを取り、千切りにする
3. 葉ねぎは小口切りにする。
4. だし汁、酒、きのこ類を鍋に入れ沸騰したら火を止める。
5. 塩、しょう油を加え、椀に盛り付け、葉ねぎをちらす。

1人分の栄養価 17kcal 塩分0.8g

ごはん

材料（4人分）

米	240g
---	------

作り方

1. 米は洗って米の1.3倍の分量の水で炊く。

1人分の栄養価 215kcal 塩分0g

ヨーグルト、りんごのコンポート添え

材料（4人分）

りんご（皮つき）	1/2個
砂糖	大さじ3
レモン汁	大さじ1
ヨーグルト	280g

作り方

1. りんごは皮をつけて薄切りのイチヨウ切りにし水にさらす。
2. りんごの水を切って鍋に入れ、砂糖をまぶす。
3. 2にレモン汁を加え中火にかけ落とし蓋をして煮たってきたら弱火にして15分ほど煮る。
5. りんごが透き通ったら火を止め、あら熱をとり冷蔵庫に入れて冷やす。
6. 器にヨーグルトを入れて、コンポートを添える。

1人分の栄養価 86kcal 塩分0.1g

総栄養価565kcal 塩分2.9g 野菜量190g

