

岡崎げんき館市民会議

地域ふれあい健康教室

令和5年1月30日(月)



運動と食事で体を温める

【メニュー】

豆乳麻婆豆腐

ブロッコリーのごまナムル

玉ねぎのスープ

ごはん

ウーロン寒天のしょうがシロップ





地域ふれあい健康教室（令和4度 第4回）

運動と食事でからだを温める

令和5年1月30日（月）岡崎げんき館

豆乳麻婆豆腐

材料（4人分）

豚ひき肉	160g
絹ごし豆腐	350g
長ネギ	1本
にんにく（みじん切り）	小さじ1 ¹ / ₂
しょうが（みじん切り）	小さじ1 ¹ / ₂
無調整豆乳	350cc
ごま油	大さじ2 ² / ₃
みそ	大さじ2 ² / ₃
豆板醤	小さじ1 ¹ / ₂
しょう油	小さじ1 ¹ / ₂
片栗粉	小さじ1 ¹ / ₂
万能ねぎ（小口切り）	2本

作り方

1. 豆腐は2cm角に切り、キッチンペーパーで包んで水気を取っておく。長ネギはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油・にんにく・しょうがをあわせて弱火にかけ、香りがしてきたら豆板醤を加えてよく炒める。
3. ひき肉を加えてしっかり炒め、長ネギ・みそ・しょう油を加えさらに炒める
4. 3に豆乳と片栗粉を混ぜ合わせたものを加えてとろみがついたら豆腐を加えて煮込む
5. 器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

1人分の栄養価 215kcal 塩分1.1g

ブロッコリーのごまナムル

材料（4人分）

ブロッコリー	1株
塩	少々
プチトマト	4個
ごま油	大さじ1
塩	少々
にんにく（チューブ）	小さじ1
一味唐辛子	少々
白すりごま	大さじ2

作り方

1. ブロッコリーは小房に分ける。
2. 鍋に湯を沸かし塩を入れブロッコリーを茹でる。ざるに取って水気を切る。
3. ボールにブロッコリーを移してごま油を全体にからめ、塩、にんにく、一味唐辛子、すりごまの半分の量を順にからめて全体を良くまぜる。
4. 器に盛り付け、上から残りのすりごまをかけプチトマトを添える。

1人分の栄養価 59kcal 塩分0.5g

ご飯

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 240kcal 塩分 0



玉ねぎのとろとろスープ

材料（4人分）

玉ねぎ	200 g	
ベーコン	20 g	
バター	8 g	
A	コンソメ（固形）	1個
	水	500cc
	こしょう	少々
乾燥パセリ	少々	

作り方

1. 玉ねぎはたて半分にし、更に繊維を切るように薄切りにする。
2. 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけレンジ（600W）で6分加熱する。
3. フライパンにバターを入れ、2の玉ねぎを加えて中～弱火で7、8分炒め、短冊に切ったベーコンを加え更に炒め、玉ねぎが薄いあめ色になったら火を止める。
4. 3とAを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。弱火にして3分位煮込み火を止める。
5. 器に入れ乾燥パセリをふる。

1人分の栄養価 53kcal 塩分0.7 g

ウーロン寒天のしょうがシロップ

材料（4人分）

ウーロン茶（市販品）	500cc	
粉寒天	4 g	
砂糖	30 g	
A	砂糖	大さじ4
	水	大さじ4
しょうが汁	大さじ1/2	

作り方

1. 鍋にウーロン茶を入れ粉寒天を振り入れ中火にかけて煮溶かす。
2. 煮立ったら弱火にして2分煮て砂糖を加え溶かす
3. 流し缶に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
4. Aを煮立てて火を止め、しょうが汁を加える。
5. 3を流し缶から取り出して角切りにし器に盛り冷ました4をかける。

1人分の栄養価 80kcal 塩分 0

総栄養価 613kcal たんぱく質25 g 塩分2.3 g
野菜量 154 g

