

地域ふれあい健康教室
免疫を高める食事

《メニュー》

プルコギ（すき焼き風煮物）

モズクのスープ

きのこのキムチマリネ

なめらか小豆寒天

ご飯（十六穀ごはん）

2022年11月25日（金）

岡崎げんき館市民会議



地域ふれあい健康教室(令和4年度 第3回)

令和4年11月25日(金) 岡崎げんぎ館

プルコギ(すき焼き風煮物)

材料(2人分)

	豚肉(こま切れ)	160g
	玉ねぎ	1/2個
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	みそ	小さじ1
	酒	大さじ1
	にんにく(チューブ)	小さじ1
	しょうが(チューブ)	小さじ1
	キャベツ	200g
	にんじん	50g
	生しいたけ	2枚
B	コチュジャン	大さじ1/2
	すりごま	小さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2
	はちみつ	小さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎ⇒5mmの厚さの薄切り
たれAを合わせておく。
- ②ビニール袋に豚肉と玉ねぎを入れ、
たれAをからめておく。
- ③キャベツ⇒ざく切り
しいたけ⇒5mmの厚さの薄切り
にんじん⇒薄切り
- ④たれBを合わせておく。
- ⑤フライパンに②を汁ごと入れ、煮立ち
始めたら、野菜を加えて、火を通す。
だいたい火が通ったら、たれBを加えて、
火を通す。

(エネルギー 287kcal 塩分 1.7g)

もずくのスープ

材料(2人分)

	もずく酢 (三杯酢)	1パック
	トマト	中1/2個
	オクラ	1本
	だし汁	300ml
	塩	少々

作り方

- ① トマト⇒2cm位の角切りにする。
オクラ⇒小口切り
- ② 鍋にだし汁、トマト、オクラを入れ、
ひと煮立ちさせて、味付もずくを加え、
塩で味を調える。

(エネルギー 13kcal 塩分 0.4g)

きのこのキムチマリネ

材料(2人分)

しめじ	50g
えのき	50g
エリンギ	1本
白菜キムチ	40g
白ワイン	大さじ1
白ワインビネガー	大さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
粒マスタード	小さじ1

作り方

- ①しめじ と えのきは根元を切り落とし、小房に分ける。エリンギは縦半分に切ってから、縦に6~8等分する。
- ②マリネ液と白菜キムチを混ぜておく。
- ③きのこを耐熱容器に入れ、白ワインを振りかけ、ざっと混ぜ合わせる。
- ④ラップをして、電子レンジ600w、4~5分加熱する。
- ⑤熱いうちに②のキムチマリネ液を入れる。冷蔵庫で冷やすと味が落ち着く。
(エネルギー 66kcal 塩分 0.7g)

なめらか小豆寒天

材料(角型1台分)

粉寒天	4g
水	300g
グラニュー糖	50g
くろこしあん	300g
くず粉	5g
水	20g
プラの葉っぱ	

作り方

- ①鍋に寒天を分量の水に浸して、膨潤させる。(20~30分)
- ②くず粉と水を合わせて、水溶きくず粉を作っておく。
- ③①に寒天を火にかけて 煮溶かし、砂糖を加えて、強火で煮る。
- ④③に こしあんを少しちぎって入れ、煮たてで、水溶きくず粉を入れ混ぜ、火を止める。
- ⑤あら熱をとり、流し缶に流して、冷やし固める。
- ⑥等分に切り、葉っぱで包む。
(エネルギー 110kcal 塩分 0g)

ご飯(十六穀ごはん)

材料(2人分)

米	120g
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 220kcal 塩分 0g)

(総栄養価 エネルギー 696kcal 塩分 2.8g 野菜量 256g)

岡崎市食生活改善協議会