

岡崎げんき館市民会議

令和5年度

栄養ステーション②

2023年9月16日

「家康めし」で
健康長寿をめざそう！

メニュー

麦入りご飯

鶏肉のごま味噌焼き

あつめ汁

きのこのホイル焼き

なすの即席漬け

ぶどう入り二色寒天



9/16 栄養ステーション「家康めし」で健康長寿をめざそう！

麦入りご飯

| 材料 | 4人分 | 作り方 |
|------|--------|---|
| 精白米 | 1.5合 | 【1】米を研ぎ、炊飯器の目盛りに合わせていつも通り水加減する。 【2】押し麦と、麦分の水を追加する。 【3】軽にかき混ぜ、30分程度給水させてから炊飯する。 【4】炊きあがったら全体をほくして混ぜる。 |
| 押し麦 | 1袋 45g | |
| 麦分の水 | 90cc | |
| | | |



1食分:エネルギー235kcal、たんぱく質3.7g、脂質0.6g、炭水化物51.1g

鶏肉のごま味噌焼き

| 材料 | 4人分 | 作り方 |
|------------|----------|---|
| 鶏胸肉 (A) | 大1枚 400g | 【1】鶏肉は皮を取り除き、縦1cm幅に切り、長さ7cmの棒状に斜めに切る。 【2】ジッパー付きの袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、①の鶏肉を入れてもみ込む。 15分間以上漬ける。 【3】フライパンにサラダ油を熱し、漬けた鶏肉を並べ、弱めの中火でふたをし、 時々返しながら4～5分間焼く。 【4】火が通ったらふたを取り、火を強めて水分をとばすように香ばしく焼き上げる。 【5】器に盛っていきごまをふり、サニーレタスとミニトマトを添える。 |
| 酒 | 大さじ1 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| 豆みそ(赤だし) | 大さじ1 18g | |
| みりん | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 小さじ2 | |
| ごま油 | 小さじ2 | |
| 片栗粉 | 小さじ2 | |
| すりごま | 大さじ2 12g | |
| おろしにんにく | 少々 | |
| サラダ油 | 少々 | |
| いきごま | 適量 | |
| サニーレタス等 | 2枚程度 | |
| ミニトマト | 8個 | |



1食分:エネルギー147kcal、たんぱく質20.1g、脂質3.8g、炭水化物7.0g

あつめ汁

| 材料 | 4人分 | 作り方 |
|------------|----------|---|
| 大根 | 200g | 【1】大根は5mm程度のいちょう切り、里芋は5mm程度人参は3mm程度の半月切り、 ごぼうはささがきにして水に放ってアク抜きし、ねぎは斜め切りにする。 【2】豆腐は半分の厚さに切り、ペーパータオルに包んで水気を拭き取る。 【3】鍋にごま油を熱して水切りしたごぼうを炒め、豆腐を荒くほぐして加え炒める。 【4】③にだし汁を入れ、①の大根、里芋、人参を加えて煮る。 【5】④の具に火が通ったら味噌を溶き入れ、沸騰したらねぎを加えてひと煮立ち させる。 |
| 里芋 | 2個 120g | |
| 人参 | 1/3本 70g | |
| ごぼう | 1/2本 75g | |
| 葉ねぎ(法性寺ねぎ) | 60g | |
| だし汁 | 720cc | |
| 豆みそ(八丁みそ) | 30g | |
| 木綿豆腐 | 小1丁 160g | |
| ごま油 | 小さじ1 | |
| | | |



1食分:エネルギー95kcal、たんぱく質5.0g、脂質3.6g、炭水化物8.4g

きのこのホイル焼き

| 材料 | 4人分 | | 作り方 |
|-------|--------|-------|---|
| まいたけ | 1P | 100g | <p>【1】まいたけ、しめじは石づきを取ってほぐし、えのきだけは根本を切りおとして2つに切り、しいたけは細切りにする。</p> <p>【2】ベーコンは細切りに、玉ねぎは薄切りにする。</p> <p>【3】ポウルに(B)を入れて混ぜる。</p> <p>【4】30cm四方に切ったアルミ箔の中央にバターを塗り、①のきのこをそれぞれ四等分してこんもりと盛り、②も四等分して上へのせ③をかけ、ピッチリと包む。</p> <p>【5】温めたフライパンに④を入れてふたをし、中火で10分程加熱してふいてきたらでき上がり。</p> <p>【6】皿にのせて、くし切りのレモンを添える。 (レモンは6等分して2切れは即席漬け用に絞る)</p> |
| しめじ | 大1/2袋 | 100g | |
| えのきだけ | 小1/2袋 | 50g | |
| しいたけ | 2枚 | | |
| ベーコン | ハーフ4枚 | | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | | |
| (B) | | | |
| だし汁 | 1/2カップ | 100cc | |
| みりん | 大さじ1 | | |
| しょうゆ | 大さじ1 | | |
| オリーブ油 | 小さじ1 | | |
| こしょう | 少々 | | |
| バター | 1/2切れ | 4g | |
| レモン | 1個 | | |



1食分:エネルギー58kcal、たんぱく質2.1g、脂質3.2g、炭水化物3.8g

なすの即席漬け

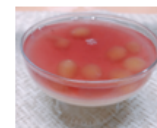
| 材料 | 4人分 | | 作り方 |
|--------|--------|--|--|
| なす | 1本 | | <p>【1】なすはへたを取って縦半分になり、3mmの厚さの半月形に切る。</p> <p>【2】きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにする。</p> <p>【3】みょうがは小口切り、青じそは縦半分にして千切りにする。</p> <p>【4】ポリ袋に①②③の野菜と薄口しょうゆとレモン汁を入れて、やさしくもむ。</p> <p>【5】15分程置いてしんなりしたら汁気をしぼり、生姜汁を加えて混ぜる。</p> <p>【6】器に盛り、白ごまをふる。</p> |
| きゅうり | 1/3本 | | |
| みょうが | 1/2個 | | |
| 青じそ | 2枚 | | |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 | | |
| レモン汁 | 大さじ1 | | |
| 生姜汁 | 小さじ1/2 | | |
| 白ごま | 適量 | | |



1食分:エネルギー18kcal、たんぱく質0.8g、脂質0.5g、炭水化物1.7g

ぶどう入り二色寒天

| 材料 | 4人分 | | 作り方 |
|----------|--------|-------|---|
| 粉寒天 | 1本 | 2g | <p>【1】鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけてかき混ぜながら煮溶かす。</p> <p>沸騰したら、吹きこぼれない程度に2分間沸騰を続け、砂糖を加えて溶かす。</p> <p>【2】①を火からおろして豆乳を加え混ぜ、器に流し入れる。</p> <p>【3】鍋を洗って①と同様に寒天液を作り、砂糖を加えて煮溶かし、火からおろしてグレープジュースを加え混ぜる。</p> <p>【4】③に皮をむいたぶどうを加える。</p> <p>【5】固まった②の上に④を流し入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。</p> |
| 水 | 1カップ | 200cc | |
| 豆乳 | 1/2カップ | 100cc | |
| 砂糖 | | 40g | |
| 粉寒天 | 1本 | 2g | |
| 水 | | 200cc | |
| グレープジュース | | 100cc | |
| 砂糖 | | 30g | |
| ぶどう | 1/2房 | | |



1食分:エネルギー111kcal、たんぱく質0.9g、脂質0.9g、炭水化物24.9g

★1食分合計:エネルギー664kcal、たんぱく質32.6g、脂質12.6g、炭水化物96.8g、食物繊維10.7g、食塩相当量2.5g