

岡崎げんき館市民会議

令和5年度

地域ふれあい健康教室②

2023年9月27日

美味しく食べて
体力アップ！



メニュー

蒸し鶏のトマトだれかけ

ブロッコリーのサラダ

あつめ汁

豆花

雑穀ご飯

地域ふれあい健康教室 令和5年9月27日
美味しく食べて 体力アップ！

蒸し鶏のトマトだれかけ

材料(4人分)

鶏むね肉	1枚(400g)
酒	大さじ2
ベビーリーフ	1袋
〈トマトだれ〉	
トマト	小2個
しょうが	20g
青じそ	8枚
ごま油	大さじ2
塩	小さじ1/2

作り方

- ①鶏肉は耐熱皿にのせて酒をふり、ふんわりとラップをかけてレンジ600wで3分加熱する。返してラップをかけ3分加熱する。粗熱が取れたら一口大に切る。
- ②トマトは1cm角に切る。しょうがはみじん切りにする。青じそは千切りにする。
- ③②とごま油、塩を混ぜてトマトだれを作る。
- ④器にベビーリーフをしいて①をのせ、トマトだれをかける。

ブロッコリーのサラダ

材料(4人分)

ブロッコリー	1株
玉ねぎ	1/2個(80g)
しょうがの千切り	1かけ分
しらす干し	20g
レモン汁	大さじ1.5
オリーブオイル	大さじ1.5
塩	少々
粗挽きこしょう	少々

作り方

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分ける。茎は皮をむいてうす切りにする。玉ねぎもうす切りにする。
- ②フライパンに①としょうがをいれ、塩、粗挽きこしょうをふりオリーブオイルと水(大さじ2)を回しかける。蓋をして中火にかけ3分ほど蒸す。水分が残っていたら火にかけとばす。
- ③②をボウルに移し、粗熱が取れたらしらす干しを加えレモン汁をかけてよく混ぜる。

あつめ汁

材料(4人分)

キャベツ	1枚
人参	80g
玉ねぎ	1/2個(80g)
じゃがいも	1個(100g)
しめじ	100g
だし汁	600ml
豆味噌	大さじ1・2/3

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。じゃがいもは皮をむいて切り、水にさらす。
- ②だし汁を入れ、①の野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③具材に火が通ったら、豆味噌を加えてひと煮たちさせる。

豆花

材料(4個分)

無調整豆乳	350ml
水	150ml
粉寒天	2g
砂糖	大さじ1
黒蜜	適宜
きな粉	適宜

作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。沸騰したら2分加熱する。砂糖と豆乳を加えて火を止める。
- ②器に流し入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる。お好みで黒蜜ときな粉をかける。

雑穀ご飯

材料(4人分)

雑穀ご飯	480g
------	------

作り方

- ①白米に雑穀を混ぜ炊飯する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
629.8kcal	34.9g	20.0g	84.9g	1.65g	209g