

げんき館市民会議

地域ふれあい健康教室

運動と食事で 身体を温める

令和6年1月30日



<メニュー>

- ・ホエイご飯
- ・信田巻き
- ・かぶと切り干し大根の
和えもの
- ・白菜のスープ
- ・みかんとりんごの
カッテージチーズサラダ

<ホエイご飯>

材料（4人前） 作り方

米	300g
水	200ml
ホエイ	200ml

- ① 分量の米を洗って、水に30分、浸水させておく。
- ② ホエイを混ぜて炊飯する。

<信田巻き>

材料（4人前）

油揚げ	4枚	A
鶏ひき肉	120g	
白ネギ	1/2本	
椎茸の軸	2個分	
生姜	大さじ1	
醤油	大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
片栗粉	大さじ2	
人参	1/2本	
いんげん	12本	
つまようじ	4本	B
だし	300ml	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
醤油	大さじ1/2	
酒	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
からし	好みで	



作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きする。まな板の上で麺棒を転がし開きやすくする。三方を切り落とし破れないように開く。
- ② 長ネギの白い部分をみじん切にする。
- ③ 椎茸の軸の部分をみじん切にする。
- ④ 生姜はすりおろす。
- ⑤ 鶏ひき肉にAを混ぜ、粘りが出るまでよく練る。
- ⑥ 人参は油揚げの幅くらいで、棒状に8本に切り、Bの汁で4分煮る。
- ⑦ いんげんはさっと茹で、人参と同じ長さに12本準備する。
- ⑧ 開いた油揚げに、⑤の1/4を、向こう側2cm程度残して広げる。
- ⑨ ⑧に人参といんげんを芯にして巻き、つまようじで止める。
- ⑩ 鍋にBを入れ、沸騰したら、⑨を入れて、中火で15分煮る。
- ⑪ 4等分に切って、器に盛り、からしを添える。

<かぶと切り干し大根の和えもの>

材料（4人分） 作り方

かぶ(葉も入れる)	150g	C
切り干し大根	1袋(30g)	
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1	
かつお節	1袋	
糸とうからし	少々	

- ① かぶは洗って、薄いいちょう切りにする。塩小さじ1/2(分量外)を混ぜて、10分置く。
- ② ①に熱湯をかけて、ざるにあげて、水気を絞る。
- ③ 切り干し大根はさっと水で洗いほぐしておく。ザルに入れ、スープを煮る鍋に、ザルごと入れて煮る。
- ④ ポウルにCを合わせて混ぜ、ポン酢にする。
- ⑤ ④に切り干し大根と②のかぶを入れて和える。
- ⑥ 器に盛りつけ、かつお節をかける。

<白菜のスープ>

材料（4人分） 作り方

白菜	300g
人参	1/2本
椎茸	2個
ベーコン	1枚
豚薄切り肉	100g
水	600ml
鶏がらスープの素	小さじ2
片栗粉	小さじ2
ねぎ(緑の部分)	1/2本

- ① 白菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 椎茸は薄切りにする。
- ③ にんじんは薄い半月切りにする。
- ④ ベーコンは5mmくらいに切る。
- ⑤ 豚肉は一口大に切る。
- ⑥ 鍋に水とスープの素を入れ、①②③入れ、ひと煮立ちさせてから④⑤を入れ、混ぜて煮る。
- ⑦ ⑥に切り干し大根をザルごと入れ、10分煮る。
- ⑧ 切り干し大根は取り出して、和え物にする。
- ⑨ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。器に盛りねぎを天盛りにする。

<みかんとりんごのカッテージチーズ>

材料（4人分）

みかん缶	100g
りんご	1/2個
カッテージチーズ	50g
ヨーグルト	大さじ1

- ① りんごは薄いイチョウ切りにする。
- ② ボウルにカッテージチーズとヨーグルトを混ぜておく。
- ③ ①のりんごを②に入れて和える。
- ④ みかんと上にのせて、ミント（パセリ）の葉を添える。

<カッテージチーズ>

牛乳	1000ml
米酢	大さじ5

作り方

- ① 鍋に牛乳を入れて、中火にかける。
80℃以上になるまで温める。
- ② 火を弱くして、米酢を廻し入れる。
- ③ 木べらで、静かにゆっくり十文字を描くように5回混ぜる。
- ④ ボウルに、キッチンペーパーを敷いたざるをかけて、濾す。

エネルギー	たんぱく質
567.8	21.5

脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	野菜量
14.9	83.2	134.8	2	2.4	147g