

令和5年 11月 30日

岡崎げんき館市民会議

地域ふれあい健康教室

運動と食事で免疫力を高めよう



メニュー

サバのピカタ

キャベツのヨーグルトサラダ

ご飯

酒粕汁

季節の果物

サバのピカタ

材料 (4人分)

サバ (三枚おろし)	2枚	
A	しょう油	大さじ1
	みりん	小さじ2
	おろし生姜	小さじ2
小麦粉	適宜	
B	卵	2個
	細ねぎ	1本
サラダ油	大さじ1 ¹ / ₂	
ブロッコリー	¹ / ₂ 株	

作り方

1. サバは小骨を取り、1枚を6つにそぎ切りにする。Aの中にサバを入れ10分程おいて下味を付ける。水気を拭き取り小麦粉を薄くまぶす。
2. 細ねぎは小口切りにし、卵と混ぜて衣を作る。ブロッコリーは茹でておく。
3. フライパンに油を入れ中火で熱し、Bの衣を大さじ1の大きさに12個作り、半熟になったらサバの身側を下にしてのせ、残りのBをかけて焼く。
4. 卵に焼き色がついたら裏返してふたをし、弱火で4~5分皮側をこんがり焼く。
5. 焼き上がったら器に皮側を下にして盛り付けブロッコリーを添える。

(1人分の栄養価 236kcal 塩分1.0g)

キャベツのヨーグルトサラダ

材料 (4人分)

キャベツ	240g
きゅうり	¹ / ₂ 本
塩	少々
ハム (薄切り)	2枚
みかん缶詰	60g
ヨーグルト	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

作り方

1. キャベツは1cm位の短冊に切り、耐熱容器に入れふんわりとラップをかけ600wで3分加熱する。冷めてから固く水気をしぼる。
2. きゅうりは薄い輪切りにして塩をふり、もんで水気をしぼる。ハムは薄い短冊に切る。
3. みかんは汁を切っておく。
4. ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ、1~3を入れこしょうをふり良く混ぜ合わせる
5. 器に盛り付ける。

(1人分の栄養価 72kcal 塩分0.4g)

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 205kcal 塩分0)

酒粕汁

材料 (4人分)

だし汁	600cc
大根	80g
人参	40g
ごぼう	60g
しめじ	¹ / ₂ パック
油揚げ	1枚
ねぎ	¹ / ₂ 本
酒粕	40g
みそ	大さじ2

作り方

1. 大根、人参は皮付きのまま良く洗い、大根は1cm厚さのイチョウ切り、人参は5mm厚さの半月切りに
2. ごぼうは皮をこそげて良く洗い、斜め薄切りにしめじは石づきを取りほぐしておく。
3. 油揚げは縦半分にして短冊に切る。
4. ねぎは斜め薄切りにする。
5. 鍋にだし汁、大根、人参、ごぼうを入れ柔らかくなるまで煮る。
6. しめじ、油揚げ、酒粕を入れ煮立たせる。(酒粕は味噌こしなどで溶かして入れる。)
7. ねぎと味噌を入れ沸騰直前に火を止める。
8. 椀によそって、好みで一味を振る。

(1人分の栄養価 81kcal 塩分1.1g)

季節の果物

材料 (4人分)

柿	2個
---	----

作り方

1. 柿は皮をむいて、4等分にし、¹/₂個ずつ器におく。

(1人分の栄養価 57kcal 塩分0)

総栄養価 651kcal たんぱく質 30g 塩分 2.5g 野菜量 169g