

地域ふれあい健康教室 食事で筋力アップ！

＜ソイミートを使ってたんぱく質を摂取するメニュー＞

＜メニュー＞

ソイミートのドライカレー

温泉卵

ビーンズサラダ

ミルク寒天



令和6年6月4日

岡崎げんき館市民会議

<ソイミートのドライカレー>

	材料 (4人前)
ニンニク(ガーリック)	小さじ1
生姜	10g
玉ねぎ	1/2個 (80g)
ピーマン	2個 (80g)
にんじん	1/2本 (80g)
ナス	1本 (80g)
トマト	1個
ソイミート	200g
・ターメリック	小さじ2 (4g)
・コリアンダー	小さじ2 (4g)
・クミン	小さじ2 (4g)
オリーブオイル	小さじ2
八丁味噌	小さじ2
胡椒又は唐辛子	適量

作り方

- ① 生姜はみじん切にする
- ② 玉ねぎは1~2cmの大きさに切って、チョッパーで粗みじん切にする
- ③ にんじん、ピーマン、ナス、トマトもそれぞれ粗みじん切にする
- ④ 小さなボウルに、ターメリック、コリアンダー、クミンを合わせておく
- ⑤ 八丁味噌を小さじ2の水で溶かしておく
- ⑥ フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニク、生姜を香りが立つまで炒め、玉ねぎを加えて、色が変わるまで炒め、さらにソイミートを加えて炒める
- ⑦ 残りの野菜を加え、スパイスや八丁味噌を加えて水分がなくなるまで炒める
- ⑧ 味を見て、塩小さじ1、好みで胡椒や唐辛子を加える
- ⑨ 器にご飯と共に盛り付ける

ご飯	1人150g
----	--------

<米75g/1人に、水1.3倍の97.5g>

<温泉卵>

	材料 (4人分)
卵 (常温)	4個
沸騰した湯	1リットル
水	200ml

作り方

- ① 沸騰させた湯に200mlの水を加える
<湯の温度は80度 >
- ② 卵をそっと入れ、30分間蓋をしておく
<湯の温度は65~75度 >



<ビーンズサラダ>

材料（4人分）	
かぼちゃ	100g
きゅうり	1本
プロセスチーズ	60g
ミニトマト	4個
3種のサラダ豆	1袋（85g）
マーマレード	40g
酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
黒コショウ	適量
レタス	100g

作り方

- ① かぼちゃは5mmの暑さで1cm幅に切り、小さじ1を加え、600wレンジで2分加熱する
- ② きゅうりは縦に4等分して、1cmの厚さに切る
- ③ チーズは厚さに合わせて、サイコロのように切る
<8等分する>
- ④ ミニトマトは洗って水けを拭いて、チーズの大きさに合わせて切る
- ⑤ ボウルにAを合わせて、混ぜておく
- ⑥ ①②③を⑤のボウルに入れて和える
- ⑦ レタスを食べやすい大きさに切って並べ上にサラダを盛る

<ミルク寒天>

材料（4人分）	
牛乳	100ml
粉寒天	2g
水	300ml
砂糖	60g
練乳	大さじ1



作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れて火をつけ、沸騰後2分間煮る
- ② ①に砂糖を入れよく溶かし、牛乳を入れて混ぜる
<冷たい牛乳ではムラができる時がある>
- ③ 粗熱が取れたら、型に流し入れ、冷やす
- ④ 固まってから、練乳をかける

<<大豆由来の代替肉>>

揚げ茄子のそぼろ餡



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
761.6	28.7	23.1	108.2	1.1