

岡崎げんき館市民会議

地域ふれあい健康教室

令和7年1月30日（木）



運動と調理で 身体を温めよう！



〈メニュー〉

- ・高野豆腐の卵とじ丼
- ・具たくさん豚汁
- ・ほうれん草の和え物
- ・マーマレードのあったかくず湯
- ・季節の果物



<高野豆腐の卵とじ丼>

材料 (4人前)		作り方
卵	4個	① 米は洗い炊飯器で炊く ② 高野豆腐はぬるま湯で戻し、絞っておく。 横半分に切り、5mm厚さの短冊切りに切る。 ③ 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りに切る。 ④ 三つ葉は2cm長さに切る。 ⑤ 鍋 (フライパン) に、だし汁とAの調味料、 高野豆腐・玉ねぎを入れ、煮立たせる。 ⑥ ポウルに卵を割り入れ溶いておく。 ⑦ 玉ねぎに火が通ったら、溶いた卵を回し入れ、三つ葉を 散らし、蓋をする。半熟の状態で1分ぐらい蒸らす。 ⑧ ご飯を丼に盛り、⑥を盛り付け、手でもんで細かくした 焼きのりを散らす。
高野豆腐	2個 (30 g)	
玉ねぎ	1個	
三つ葉	1/3束	
だし汁	1カップ + α	
A	酒	
	大さじ2	
	砂糖	
	大さじ2	
	みりん	
	大さじ2	
	めんつゆ	
	大さじ3 (3倍濃縮)	
	焼きのり	
	適宜	
ご飯	600 g	
	(1人分150 g)	



<具だくさん豚汁>

材料 (4人前)		作り方
人参	1/4本 (20 g)	① 人参・大根は5mm厚さのいちょう切りにする。 こんにゃくは、横半分に切り、短冊切りにする。 ごぼうは、さがきにして、水にさらす。 ② 豚肉は2cm巾に切る。 ③ 鍋に、ごま油を入れ、①②を炒める。 ④ 豚肉の色が変わったら、だし汁・酒を入れ、 野菜が柔らかくなるまで煮る。 ⑤ 野菜に火が通ったら、みそ・チューブの生姜を加える。 ⑥ 器に盛り、小口に切った青ねぎを散らす。
大根	160 g	
こんにゃく	1/4枚 (50g)	
ごぼう	1/2本 (60g)	
豚バラ肉	60 g	
だし汁	3カップ	
みそ	大さじ2	
酒	大さじ2	
ごま油	小さじ1	
青ねぎ	10 g	
生姜	チューブ 3cm	

※だし汁の作り方 (卵とじ丼 1カップ + 豚汁 3カップ = 4カップ分量)

① 鍋に水1,000mlと昆布3 gを入れ、30分置く。

② 弱火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節15 gを入れる。

③ 沸騰したら、火を止めて、そのまま放置する。かつお節が沈んだらザルでこす。

<ほうれん草の和え物>

材料（4人前） 作り方

ほうれん草	1束
えのき	1/2袋
B	すりごま 大さじ1
	しょうゆ 小さじ2
	みりん 小さじ1

- ① えのきは根元を切り落とし、3～4cmの長さに切る。
- ② ほうれん草も、3～4cmに切り、えのきと一緒に茹でる。
- ③ ボウルに①②を入れ、Bで和える。



<マーマレードのあったかくず湯>

材料（4人前） 作り方

水	400ml
マーマレード	120 g
砂糖	大さじ1+1/2
生姜	チューブ 2cm
水溶き片栗粉	
[水	100ml
	片栗粉 30 g

- ① 鍋にマーマレード・砂糖・水を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にし、チューブの生姜を入れる。
- ③ 水溶き片栗粉を入れよく混ぜる。



<季節の果物>

材料（4人前） 作り方

りんご	1個
-----	----

- ① りんごは、4等分にして、くし形に切る。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	炭水化物	食塩相当量
高野豆腐の卵とじ丼	440	14.9	8.2	3.4	70.4	1.1
具たくさん豚汁	119	4.9	7.3	2.4	6.5	1.2
ほうれん草の和え物	50	3	2.7	2.9	5.3	0.6
マーマレードくず湯	104	0.1	0	0.4	25.9	0
りんご	32	0.1	0.1	1	8.5	0
合計	745kcal	23g	18.3g	10.1g	116.6g	2.9g

1人分野菜量 197 g