

岡崎げんき館市民会議

地域ふれあい健康教室

運動と調理で

脳を活性化しよう！

令和6年10月31日（木）

〈メニュー〉

- ・焼きサバの混ぜご飯
- ・ささみとブロッコリーのパワーサラダ
- ・あさりの骨太汁
- ・バナナとミルクのカップケーキ



<焼きサバの混ぜご飯>

材料（4人前）		作り方
ご飯	600g	① 梅干し、大葉、みょうがは粗みじん切りにしておく。
塩サバ	半身	② フライパンにごま油を熱し、サバを皮目から焼く。
ごま油	大さじ1	③ 酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
酒	大さじ2	ひっくり返して両面焼く。
梅干し	2個	④ 少し冷ましてから（皮を取り）身を粗くほぐしておく。
大葉	2枚	⑤ ポウルに、ご飯、サバ、薬味を混ぜ込んで盛り付ける。
みょうが	1個	⑥ 茶わんに盛り付ける。

1人分 エネルギー494kcal、たんぱく質22.2g、脂質16.8g、食物繊維2.4g、炭水化物56.9g

食塩相当量1.5g カルシウム26.2mg

<ささみとブロッコリーのパワーサラダ>

材料（4人分）		作り方
ささみ	100g(2枚)	① ささみは削ぎ切りにする。
ブロッコリー	100g(1/2個)	ブロッコリーは一口大の小房に分ける。
しめじ	100g	しめじは 株を分けておく。
サラダ豆	50g	② トマトはくし形に切る。
トマト	1個	③ ①を耐熱容器に入れ大さじ1の酒を振り入れ、600w
酒	大さじ1	のレンジで3分、かき混ぜて1分加熱する。
白ネギ	40g	④ A（ネギ、しょうが、にんにくは、みじん切りにして）
しょうが	8g	混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
にんにく	1かけ(4g)	⑤ 皿にトマトを敷き、加熱した③、サラダ豆、を盛り付け
しょうゆ	大さじ2	Aのドレッシングをかける。
酢	大さじ1	
亜麻仁油	小さじ1	

1人分エネルギー97kcal、たんぱく質10.7g、脂質2.1g、食物繊維4.2g、炭水化物9.4g、食塩相当量1.3g

カルシウム30.8mg

<あさりの骨太汁>

材料（4人分）		作り方
干し椎茸	2枚	① 小松菜は2センチ位に切っておく。
椎茸の戻し汁	150ml	② 鍋に椎茸の戻し汁と薄切りにした椎茸を入れ火にかける。
あさり	100g(殻込み)	③ 沸騰したらあさを加え、殻が開いたら小松菜を加える。
小松菜	100g	④ アクが気になるようなら取り除き、小松菜がしんなりしたら
薄口しょうゆ	大さじ1	薄口しょうゆで味をつける。

1人分エネルギー12.7kcal、たんぱく質1.4g、脂質0.1g、食物繊維0.9g、炭水化物1.8g、食塩相当量0.9g

カルシウム50.6mg

<バナナとクルミのカップケーキ> 作り方

材料（4人分）

小麦粉	60g
ベーキングパウダー	3g
ココア	40g
牛乳	40ml
サラダ油	40g
砂糖	大さじ2
卵	1個
クルミ	20g
バナナ	60g（正味）

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② クルミをざっくりと刻む。バナナは5ミリの薄切りにする
- ③ ポリ袋に小麦粉ベーキングパウダーを入れ、空気の入った状態で振る。
- ④ ココア、牛乳、サラダ油、砂糖、卵を入れ、よくなじませる
- ⑤ クルミ、バナナも混ぜたら、袋の角を切り取る。
- ⑥ カップに分け入れ、180℃のオーブンで20～25分焼く。

1人分エネルギー262,6kcal、たんぱく質5,6g、脂質17,3g、食物繊維3,3g、炭水化物24,7g、食塩相当量0,1g
カルシウム56,3mg