

地域ふれあい健康教室
運動と調理で
メンタルコンディションを整える

【メニュー】

- ・かぼちゃのミルクスープリゾット
- ・鮭の白菜蒸し
- ・ご飯
- ・フルーツ白玉



令和 6 年 11 月 26 日(火)

岡崎げんき館市民会議

地域ふれあい健康教室

運動と調理でメンタルコンディションを整える

令和6年11月26日（火）岡崎げんき館

かぼちゃのミルクスープリゾット

材料（4人分）

ごはん	320g
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/2個(100g)
しめじ	1/2パック
ブロッコリー	1/2株(180g)
かぼちゃ	1/8個(200g)
オリーブ油	大さじ1
水	300ml
固形コンソメ	2個
牛乳	500ml
塩	少々
粉チーズ	小さじ4
粗挽きこしょう	少々

作り方

1. ブロッコリーは茹でて水気を切っておく。
2. ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切り、しめじは石付きを切り落としてほぐし、かぼちゃは8mm厚さのいちょう切りにする。
3. 鍋に油を入れてベーコンと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、しめじとかぼちゃを加えて全体に油がまわるまでさっと炒める。
4. 水とコンソメを加え、ふたをし5～6分煮込む。
5. かぼちゃに火が通ったら牛乳を加え煮立ったらごはんを加えて塩で味を調える。ブロッコリーを入れてひと煮立ちしたら火を止める。
6. 器に盛って粉チーズ、こしょうを振る。



1人分の栄養価

エネルギー	360kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	11.1g
炭水化物	52.9g
カルシウム	204.8mg
食塩相当量	1.6g

鮭の白菜蒸し

材料（4人分）

生鮭の切り身	4切れ
白菜	1/8株(240g)
イタリアンドレッシング大さじ2	
（大さじ1当り塩分0.5g位のもの）	
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量

作り方

1. 鮭は一切れを4等分にして、塩、こしょう、片栗粉をまぶしておく。
2. 白菜はざく切りにする。
3. フライパンに白菜を広げ、その上に鮭をのせる。中火にかけて、熱くなったら水大さじ1を回し入れて、弱火で8分ほど蒸して火を通す。
4. 火を止めてから、ドレッシングをかける。
5. 器に盛り付ける。

1人分の栄養価



エネルギー	152.7kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	5.7g
炭水化物	6.0g
カルシウム	37.5mg
食塩相当量	0.9g

ご飯

材料（4人分）

米	150g
---	------

作り方

1. 米は洗って米の1.3倍の分量の水で炊く。

フルーツ白玉

材料（4人分）

白玉粉	80 g
絹ごし豆腐	100 g
キウイフルーツ	1個
砂糖	35g
水	50ml

作り方

1. ボールに白玉粉と豆腐を入れて手でよく混ぜる。耳たぶくらいの固さになったら生地を4等分し更にそれぞれ5等分して20個にする。
2. 鍋にたっぷりの水を沸かし、団子を茹でて冷水に取る。
3. 鍋に砂糖と水を入れてシロップを作る。
4. キウイフルーツをイチヨウ形に切る。
5. 器に水を切った団子とキウイを入れてシロップをかける。



1人分の栄養価	エネルギー	134.7kcal
	たんぱく質	2.7 g
	脂質	1.0 g
	炭水化物	28.6 g
	カルシウム	20.3mg
	食塩相当量	0