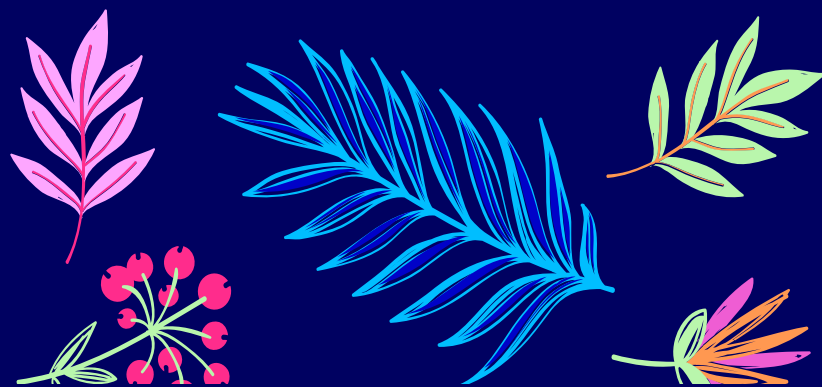


運動と調理で筋力 UP !



地域ふれい健康教室

2025 年 6 月 3 日 (火)

【メニュー】

- ・鮭のちゃんちゃん焼き風
- ・人参しりしり
- ・酒粕汁
- ・雑穀ご飯
- ・豆乳水ようかん



岡崎げんき館市民会議

地域ふれあい健康教室①

げんき館調理室 令和7年6月3日(火)

～運動と食事で筋力アップ～

鮭のちゃんちゃん焼き風 2人分		
鮭(切り身)	(70g×2)	2枚
きゃべつ	(1/2枚)	75g
もやし		1/2袋
えのき		25g
赤パプリカ	(1/8個)	12.5g
ピーマン		1/2個
A こうじ味噌		大さじ1
砂糖		大さじ1
みりん		大さじ1/2
酒		大さじ1
豆板醤		小さじ1/2
アルミホイル		45cm 2枚

作り方

- ①きゃべつ⇒ざく切り。
もやし⇒洗う。時間があれば根を取る。
えのき⇒半分に切る。
赤パプリカ・ピーマン⇒幅5mm位に切る。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③アルミホイルにキャベツ、鮭の順に乗せ、Aのたれを半量塗る。
- ④もやし、えのき、パプリカ、ピーマンに乗せ、残りのたれをかけて対角を合わせるようにして包む。
- ⑤予熱したオーブン 200℃で20分焼く。

エネルギー 177kcal

塩分 1.5g

酒粕汁 2人分

鶏むね肉	50g
しょうが	1/2かけ(5g)
大根	30g
ブロッコリー	25g
白ねぎ	1/2本
まいたけ	1/2パック
だし汁	350ml
酒粕	25g
しょうゆ	小さじ1
レモン汁	小さじ1
無塩バター	10g

作り方

- ①鶏むね肉⇒食べやすい大きさに切る。
しょうが⇒せん切り。
大根⇒いちょう切り。
ブロッコリー⇒小房に切る。
白ねぎ⇒斜め薄切り。
まいたけ⇒石づきを取り、ほぐしておく。
- ②鍋にだし汁、鶏むね肉、しょうが、大根、酒粕を入れ、大根が軟らかくなるまで煮る。
- ③②にブロッコリー、まいたけ、白ねぎを加えて、3～4分煮る。
- ④しょうゆ、レモン汁、バターを加え、火からおろす。

エネルギー 163kcal

塩分 0.5g

にんじんシリシリー 2人分

にんじん	1/4本
水菜	20g
卵	1/2個
ツナ缶	1/4缶
カレー粉	小さじ1/4

作り方

- ①にんじん⇒千切り。
水菜⇒3cmの長さに切る。
卵⇒溶いておく。
- ②フライパンにツナ缶を油ごと入れ熱しにんじん、水菜を入れて中火で1～2分炒める。
- ③しんなりしたら、カレー粉を入れて炒める。
- ④仕上げに溶き卵を流し込み、少し卵が固まったら、全体に絡める。

エネルギー 55kcal

塩分 0.2g

