

生活習慣病予防食 (材料4人分)

令和2年2月6日(木)

探明学区栄養改善協議会

彩り肉じゃが

食品名	数量	下準備	作り方
豚もも肉	150g	一口大	1 鍋に油とつぶしたにんにくを入れて弱火にかけ、香りがでたら豚肉を加えて中火で炒める。
じゃがいも	420g	一口大の乱切り	
たまねぎ	240g	1cmのくし形	
トマト	120g	一口大	2 1にじゃがいもとたまねぎを加え軽く炒める。
ピーマン	80g	1cmの角切り	
にんにく	1かけ	つぶす	3 2に水とAの調味料を加え、蓋をして沸騰したら弱火で15分~20分煮る。
さとう	大さじ1	A	
薄口しょうゆ	大さじ2		
酒	大さじ2		
みりん	大さじ1		
油	小さじ2		
こしょう	少々	4 トマトとピーマンを加えてこしょうをふり、5分程度煮る。	
水	1カップ		

※ピーマンはアスパラガス4本に替えてもよい。

のっぺい汁

食品名	数量	下準備	作り方
れんこん	60g	いちょう切り	1 鍋にごま油を熱し、だいこん、さといも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこんの順に重ねて入れて塩をふる。だし汁を100cc加えて中火にかけ、沸いたら弱火で蓋をして15分程蒸し煮する。
ごぼう	60g	薄いさがき	
にんじん	30g	いちょう切り	
たまねぎ	60g	薄切り	
さといも	100g	半月切り	
だいこん	60g	いちょう切り	2 残りのだし汁450ccを加え、蓋をしてさらに10分ほど煮る。
ねぎ	20g	小口切り	
しょうが	10g	すりおろす	3 しょうゆを加え、水で溶いたくず粉を入れる。
水	大さじ2	水で溶く	
くず粉	10g		
しょうゆ	大さじ1		
ごま油	小さじ2		
塩	小さじ1/3		
煮干しだし汁	550cc	5 最後にねぎを入れる。	

もやしと油揚げのごま酢あえ

食品名	数量	下準備	作り方
もやし	200g	1/4等分に切る 細切り	1 油揚げは細切りにして、フライパンでカリッとこげ目がつくまで、かいらいします。 2 もやしと豆苗は、たっぷりの湯でさっとゆで、水気をきります。 3 Aを混ぜ、油揚げと2を合わせます。
豆苗	1P		
油揚げ	30g		
すりごま	大さじ3		
酢	大さじ1		
砂糖	小さじ1	A	
しょうゆ	小さじ2		

グリーン豆腐花 (4人分)

食品名	数量	下準備	作り方
調整豆乳	カップ3/4	A	1 鍋にAを入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させる。 2 1にさとうを加え、溶けたら豆乳を加えて火を止める。 3 ボールに抹茶と水大さじ1を入れ、泡だて器でよく混ぜる。2を少しずつ加えながら静かに泡立たないように混ぜる。 4 カップに入れて冷やし固める。 5 固まったら皿に盛り、黒みつをかける。
さとう	20g		
抹茶	小さじ1		
水	大さじ1強		
粉寒天	2g		
水	カップ1/2	合わせてトロリとするまで煮詰める	
黒さとう	20g		
水	大さじ3		
<準備するもの> プリンカップ			

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩 (g)
ごはん(120g)	202	3.0	0.4	4	0.1	0.0
彩り肉じゃが	227	11.3	5.2	24	1.0	1.5
のっぺい汁	79	1.8	2.3	32	0.6	1.1
ごま酢あえ	95	5.2	6.7	122	1.5	0.4
グリーン豆腐花	63	1.4	1.4	29	0.8	0.0
合計	666	22.7	16.0	211	4.0	3.0