

令和2年度 健康づくり講習会

木更津市食生活改善協議会



玉ねぎの豚肉リング焼き

《1人分栄養価》 エネルギー 235kcal たんぱく質 12.7g 脂質 8.4g
炭水化物 25.9g 食塩相当量 1.1g

材料	4人分	作り方	
豚肉（肩ロース）	200g	1. 玉ねぎは皮をむき、1.5cm幅の輪切りにする。 2. 輪切りの中央部分をくりぬき、豚肉を広げて、斜めに巻きつける。（くりぬいた部分は、みそ汁にいれるなど他の料理で使用可） 3. 大きめのフライパンに2を並べ、A（タレ）を入れて蓋をし、中火で加熱する。 4. 豚肉が白っぽくなったなら、ひっくり返し、蓋をして、タレが少なくなるまで中火で加熱する。 5. 竹串をさし、玉ねぎの固さを確認する。固かったら弱火にしさらに加熱する。 6. 玉ねぎが柔らかくなったなら、蓋をとり、裏返しなが照りがでるまで加熱する。照りがでて、タレにとろみがつけば出来上がり。 7. キャベツ・しょうがは千切りにし、レンジで1分程加熱する。ブロッコリーも柔らかくなるまで加熱する。 8. 7を下にしき、その上に6を盛り付ける。	
玉ねぎ（中）	2個		
A {	みりん		大さじ3
	酒		大さじ3
	醤油		大さじ1と1/2
☆付け合わせ			
キャベツ	300g		
しょうが	50g		
ブロッコリー	4房		
ミニトマト	8個		

木更津市食生活改善協議会

切り干し大根の洋風サラダ

《1人分栄養価》 エネルギー 95kcal たんぱく質 1.8g 脂質 4.8g
炭水化物 11.9g 食塩相当量 0.6g （※コーン缶で栄養価計算）

材料	4人分	作り方
切り干し大根	40g	1. 切り干し大根を水で戻し、食べやすい幅に切り、一度お湯にくぐらせる。 2. 1に残りの食材を全て入れ、混ぜ合わせる。
すりごま	大さじ1と1/2	
マヨネーズ	大さじ1	
塩	ひとつまみ	
ミックスビーンズ、枝豆、コーンなど何でもOK	} 100g	

さつまいもの具沢山みそ汁

《1人分栄養価》 エネルギー 38kcal たんぱく質 4.5g 脂質 0.3g
炭水化物 5.8g 食塩相当量 0.7g

材料	4人分	作り方
さつまいも	120g	1. さつまいもは一口大、人参・ごぼう・大根はいちよう切りにする。こんにゃくは茹でてから一口大にちぎる。生揚げは油抜きして一口大に切る。長ネギは小口切りにする。 2. 生揚げ以外の材料をサラダ油で炒め、だし汁に入れる。材料に火が通ったら生揚げを加え、味噌で調味する。 3. 器にもり、長ネギをのせる。
人参	40g	
ごぼう	40g	
大根	80g	
こんにゃく	80g	
生揚げ	80g	
長ネギ	20g	
サラダ油	大さじ1	
味噌	25g	
かつおだし	600cc	

杏仁豆腐

《1人分栄養価》 エネルギー 51kcal たんぱく質 2.9g 脂質 1.0g
炭水化物 7.5g 食塩相当量 0.01g

材料	4人分	作り方
ゼラチン	1袋(5g)	1. ゼラチンに水50mlをいれ、ふやかす。 2. 残りの水を鍋に入れ、三温糖をいれ、よく混ぜて溶かす。 3. 1を少しずつ加え、弱火で加熱する。 4. 常温の豆乳を少しずつ加え、よく混ぜる。 5. アーモンドオイルを入れる。 6. お好みの容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。 ◎フルーツをのせてもOK
水	100ml	
三温糖	25g	
無調整豆乳	200ml	
アーモンドオイル	5滴	