

# 令和元年度 健康づくり講習会

木更津市食生活改善協議会

## さば缶と豆苗の焼き春巻き

《1人分栄養価》 エネルギー 287kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.8g  
炭水化物 17.9g 食塩相当量 0.6g

材料	4人分	作り方
さば醤油缶 豆苗 ゆで卵 人参 春巻きの皮 サラダ油 小麦粉	2缶 1袋 4個 1/3本 8枚 大1 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>さば缶は汁気を切り、小さめにほぐす。豆苗は3～4cmの長さに切る。熱湯でくぐらせる。人参は、5cmの千切りにし、ゆでる。ゆで卵は、1cm角に切る。</li> <li>汁気を切ったさばと卵をざっくりと混ぜる。</li> <li>春巻きの皮を広げ1/8量を、2と豆苗・人参をバランスよく手前に載せてしっかりと巻く。巻終わりは小麦粉を水で溶いたものを塗っておく。</li> <li>フライパンにサラダ油を熱し、春巻きを焼く。全面に焼色が付くように中火～弱火にして転がすように焼く。</li> </ol>

木更津市食生活改善協議会

## 中華サラダ

《1人分栄養価》 エネルギー 87kcal たんぱく質 3.7g 脂質 4.5g  
炭水化物 10.2g 食塩相当量 1.1g

材料	4人分	作り方
もやし 人参 しめじ ひじき ミックスビーンズ カイワレ ☆ドレッシング { 酢 砂糖 塩 こしょう ごま油 すりごま	200g 60g 1/2株(90g) 5g 50g 1パック 大3 小1 小1/2 少々 大1 大1	<ol style="list-style-type: none"> <li>ひじきは水で戻す。</li> <li>人参は3cm位の細かい千切りにし、カイワレは2つ位に切る。しめじの石づきを切り、食べやすく切る。ミックスビーンズは軽く水洗いする。</li> <li>ドレッシングは合わせておく。</li> <li>沸騰したお湯に、人参・しめじ・ひじきを入れ、もやし・ミックスビーンズもゆでる。</li> <li>1分したら、ざるにあげる。</li> <li>水気を切り、ドレッシングで合える。</li> </ol>

## きのこ汁

《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
しめじ	1パック	1. 鍋に水を入れ、沸いてきたら鰹節を入れ、中火で3分だしをとる。 2. しめじは小房に分け、えのきは1/2の長さ・三つ葉も3~4cmに切っておく。なめこはさっと洗いザルへあげておく。 3. だし汁に、しめじ・えのきを入れ調味し、最後になめこを入れ、ひと煮立ちしたら、三つ葉を入れ、すぐ火を止める。 4.
えのき	1袋	
なめこ	1袋	
みつば	1把	
だし汁	3カップ(鰹節10g)	
酒	大2	
醤油	大1	

## 豆乳黒ゴマプリン

《1人分栄養価》 エネルギー 105kcal たんぱく質 4.6g 脂質 4.4g  
炭水化物 11.8g 食塩相当量 0.08g

材料	4人分	作り方
粉ゼラチン	5g	1. ゼラチンに水を入れ、10分置いてふやかす。 2. 鍋に豆乳を入れ、火にかけてフツフツしてきたら火を止め、砂糖、1のゼラチン、はちみつを入れよく混ぜる。 3. ボールに黒練りゴマをいれ、2を少しずつ入れながら混ぜる。氷水につけ、混ぜながら粗熱をとる。 4. 少しとろみがついてきたら、カップに注ぎ冷蔵庫で1時間冷やす。
水	大1	
豆乳	250cc	
黒練りゴマ	大1	
砂糖	20g	
はちみつ	小1/2	