

令和5年度 健康づくり講習会



木更津市食生活改善サポーターの会

鶏むねホイル焼きごまみそかけ

《1人分栄養価》 エネルギー 142kcal たんぱく質 14.0g 脂質 2.5g

炭水化物 16.1g 食塩相当量 0.9g

材料	1人分(g)	4人分	作り方
とりむね 皮なし	50	200g	1 鶏肉は 1 人分 3～5切れ程度の斜めそぎ切りにし、ボウルで鶏肉・酒・しょうゆと一緒によくもみ、片栗粉をまぶす。
酒	4	大さじ1	2 たまねぎ、にんにくは薄いスライス、しめじは石づきを切り落として食べやすい大きさにさいておく。
しょうゆ	1.5	小さじ1	3 25～30cm 角のアルミホイルを 4 枚用意し、それぞれに玉ねぎとニンニクを広げ、鶏むね肉・しめじの順にのせて閉じる。
片栗粉	4.5	大さじ 2	4 フライパンに④を並べて水 1cm 程度入れ、弱火で 10 分～15 分程度蒸し焼きにする。
たまねぎ	40	中 3/4 個	5 鍋に A のごまみそだれの材料を合わせ混ぜ、火をかけて弱火にしてとろみが出たら止める。
ぶなしめじ	20	1 パック	6 器にのせアルミホイルの口をあけ、肉に火が通っているのが確認できたら、5のごまみそだれをかける。
にんにく	2.2	1 かけ	
みそ	4	大さじ1弱	
砂糖	4	大さじ2弱	
しょうが (チューブ)	2	8g	
A 酒	1.5	小さじ1弱	
みりん	1.5	小さじ1	
いりごま	2.3	大さじ1強	
片栗粉	1.6	小さじ1/2	
水	2.5	小さじ 2	

木更津市食生活改善サポーターの会

春雨サラダ

《1人分栄養価》 エネルギー 120kcal たんぱく質 3.6g 脂質 6.8g

炭水化物 11.6g 食塩相当量 0.7g

材料	1人分(g)	4人分	作り方
はるさめ(乾)	10	40g	1 鍋にたっぷりの水を入れ加熱し、沸とうしたら春雨を入れて茹でる。
ごま油	0.5	小さじ 1/2	2 茹で上がったら、冷水でよく洗い、ザルで水気を切ったあと、キッチンペーパーで押さえしっかりと水気を取る。ボウルに移してごま油小さじ 1/2 を和える。
きゅうり	35	1 本	3 きゅうり、ハムは細切りにする。
ロースハム	15	3 枚	4 ボウルに A を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
白いりごま	0.8	大さじ 1/2	5 4で作ったドレッシングに、2、3を加えて和える。全体がなじんだら器に盛り付ける。
ごま油	3.6	大さじ 1	6 ミニトマトを 4 等分に切り、サラダの上に添える。
しょうゆ	2.6	小さじ 1.1/2	
酢	3.8	大さじ 1	
砂糖	1.1	大さじ 1/2	
ミニトマト	1	4 個	

キャベツと小松菜のふわ玉スープ

《1人分栄養価》 エネルギー 60kcal たんぱく質 4.3g 脂質 2.8g
炭水化物 5.4g 食塩相当量 0.9g

材料	1人分(g)	4人分	作り方
卵	50	2個	1 キャベツ、小松菜はひと口大、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。 2 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、1を加えて煮る。 3 野菜に火が通ったら、卵を溶いて2にゆっくり注ぎ、弱火で加熱する。 4 火が通ったら器に盛り付ける。
キャベツ	30	約3枚	
こまつな	20	1/3束	
たまねぎ	20	中1/2弱	
にんじん	10	中1/3弱	
固形コンソメ	1.3	1個	
A しょうゆ	1.5	小さじ1	
水	160	640ml	

ミルクかん

《1人分栄養価》 エネルギー 96kcal たんぱく質 3.7g 脂質 4.0g
炭水化物 13.2g 食塩相当量 0.1g

材料	1人分(g)	4人分	作り方
牛乳	105	400ml	1 鍋に粉寒天と水を入れて火にかける。沸とうが続くくらいの温度で2分ほどかき混ぜながら寒天を溶かす。 2 砂糖を入れて溶かし、火を止めてから牛乳を加えて混ぜる。型に流し込み冷やし固める。 3 型から出し、切り分けて器に盛り付ける。 4 キウイは食べやすい大きさに切り、みかんは汁を切る。ミルクかんに盛り付けて完成。
寒天	1.0	4g	
水	50	200ml	
砂糖	5	大さじ2強	
キウイフルーツ	10	1/2個	
みかん缶詰	10	8粒	