

令和6年度 健康づくりメニュー

木更津市食生活改善サポーターの会



タラの甘酢あんかけ

《1人分栄養価》 エネルギー 139kcal たんぱく質 14.8g 脂質 4.2g
炭水化物 13.5g 食塩相当量 0.9g

材料	1人分(g)	4人分	作り方
タラ	80	4切れ	① タラはキッチンペーパーで水気を取り、塩こしょうをふる。 ② ①に片栗粉をまぶし、サラダ油大さじ2/3をひいたフライパンで両面焼いて中までよく火を通す。 ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。 ④ たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカを1cm角に切り、残りのサラダ油で炒める。しんなりしてきたら、③を入れて軽く混ぜ、Bを加えて加熱し、甘酢あんを作る。 ⑤ お皿に②を盛り付け、その上に④の甘酢あんをかける。
塩・こしょう	少々	少々	
片栗粉	2	大さじ1	
サラダ油	3	大さじ1	
たまねぎ	20	80g	
にんじん	10	40g	
ピーマン	10	40g	
パプリカ	10	40g	
A しょうゆ	4	大さじ1弱	
砂糖	4	大さじ1・1/2	
酢	6	大さじ1・1/2	
トマトケチャップ	7	大さじ1・1/2	
B 片栗粉	2	大さじ1	
水	18	大さじ5	

木更津市食生活改善サポーターの会

れんこんと豆のサラダ

《1人分栄養価》 エネルギー 140kcal たんぱく質 6.8g 脂質 9.5g
炭水化物 9.0g 食塩相当量 0.6g

材料	1人分(g)	4人分	作り方
れんこん	20	80g	① れんこん、にんじんは薄めのいちょう切りにし、れんこんは水につけておく。 ② 鍋に水を入れ沸騰したら水気を切ったれんこん、にんじんを入れ強火で2～3分茹でざるにあげる。 ③ ミニトマトは1/4に、きゅうりとプロセスチーズは1cm角に切る。 ④ ボウルに②、きゅうり、プロセスチーズ、ミックスビーンズ、水気を切ったツナを入れ、マヨネーズで和えて塩こしょうで味をととのえる。 ⑤ 器に盛りつけ、ミニトマトを添える。
にんじん	10	40g	
ミニトマト	13	4個	
きゅうり	10	40g	
ミックスビーンズ	12.5	50g(1袋)	
ツナ缶(水煮)	12.5	50g(1缶)	
プロセスチーズ	7.5	30g(2個)	
マヨネーズ	9	大さじ3	
塩・こしょう	少々	少々	

具材たっぷりみそ汁 とろろ昆布添え

《1人分栄養価》 エネルギー 48kcal たんぱく質 3.5g 脂質 1.7g
炭水化物 5.3g 食塩相当量 1.1g

材料	1人分(g)	4人分	作り方
だし汁			① 鍋に水を入れ沸騰したら鰹節を入れて火を止める。鰹節が鍋底に沈んだらザルでこす。 ② 油揚げはお湯をかけ油抜きしてキッチンペーパーでおさえ、短冊切り。豆腐は食べやすい大きさに切り、大根は細切り、えのきは石づきを切り落とし3cm幅に、長ねぎは小口切りにする。 ③ ①のだし汁に、②の具材を入れ火にかける。火が通ったらみそを溶かし入れる。 ④ 器によそり、とろろ昆布を入れる。
かつお節	3	12g	
水	160	640cc	
木綿豆腐	25	100g	
大根	25	100g	
えのきたけ	15	60g	
長ねぎ	10	40g	
油揚げ	1/8枚	1/2枚	
とろろ昆布	1	4	
みそ	8	32	

黒糖寒天 きな粉かけ

《1人分栄養価》 エネルギー 104kcal たんぱく質 3.1g 脂質 1.7g
炭水化物 21.1g 食塩相当量 0.0g

材料	1人分(g)	4人分	作り方
黒糖	20	80g	① 鍋に水、粉寒天を入れ中火にかけて混ぜながら煮立たせる。沸騰状態を保ちながら2分加熱し、黒糖を加えて混ぜながら溶かす。 ② 器に注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。 ③ 食べやすい大きさに切り、盛りつけて、きな粉をかける。 ※きな粉が食べにくい場合は、牛乳で溶いてかけてもよい。
粉寒天	1	4g	
水	125cc	500cc	
きな粉	2	8g	

PFCバランス	たんぱく質	脂質	炭水化物
	19.0%	25.5%	61.6%