



春・夏 ①

～献立～

- ★ 厚揚げとカラフル野菜の
オイスターソース炒め丼
- ★ ミルクポテトサラダ
- ★ 寒天寄せ

佐世保市いきいき元気食事づくり教室



一品で彩りも栄養も満点です。
野菜や肉は、普段よく使う食材でアレンジできます。



★厚揚げとカラフル野菜のオイスターソース炒め丼

(熱量 497kcal、蛋白質 20.8g、脂質 15.8g、カルシウム 222 mg、食塩相当量 1.7g)

| 材料 (2人分) | 作り方 |
|--|--|
| 胚芽精米ごはん 150g×2 | 胚芽精米は精白米に比べビタミンB1を2.5倍、ビタミンEを5倍含みます。 |
| 厚揚げ 100g | ① 厚揚げ・・・半分にして1cm幅に切る。 チンゲン菜・・・4つ割にして3cm長さに切る。 パプリカ・・・へたと種を除き、長さを半分に切って縦に細切りする。 にんにく、しょうが・・・みじん切りにする。 ② フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れて火にかけて、香りが出てきたら合いびき肉を入れて炒める。 ③ 肉の色が変わったら厚揚げ、チンゲン菜の茎、パプリカ、チンゲン菜の葉の順に加えて炒め合わせ、Aで調味する。 ④ ③に水ときかたくり粉を加え、とろみをつける。 ⑤ どんぶりにご飯を盛り、④をのせる。 |
| 合いびき肉 100g | |
| チンゲン菜 170g | |
| パプリカ 70g | |
| ごま油 小さじ1 | |
| にんにく 1/2かけ | |
| しょうが 1/2かけ | |
| A オイスターソース 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ1/2 酒 大さじ1/2 鶏ガラスープの素 小さじ1/2 こしょう 少々 | |
| かたくり粉 小さじ1 | |
| 水 小さじ2 | |





じゃが芋を牛乳で煮ることで、コクと甘みが増します。
マヨネーズを使わない、ヘルシーなポテトサラダです。



★ミルクポテトサラダ

(熱量 116kcal、蛋白質 4.4g、脂質 3.1g、カルシウム 64 mg、食塩相当量 0.5g)

| 材料 (2人分) | | 作り方 |
|----------|-------|---|
| じゃが芋 | 160g | ① じゃが芋は皮をむいて2cm角に切る。きゅうりは輪切りにし、塩をふりしんなりとさせる。ロースハムは5mm角に切る。 ② 鍋にじゃが芋と牛乳を入れて落しふたをして、中火で15分ほど煮る。 ③ 落しふたを取り、火力を強めて底を混ぜながらトロトロになるまで水分をとばす。 ④ ③をつぶしながら熱いうちにAを加えてあえる。粗熱がとれたら、水けを絞ったきゅうり・ロースハムを加え混ぜ合わせる。 |
| 牛乳 | 100ml | |
| きゅうり | 30g | |
| 塩 | 少々 | |
| ロースハム | 1枚 | |
| A | 酢 | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| | 塩 | ひとつまみ (0.2g) |
| | | ※Aの代わりに市販のすし酢を使うと手軽にできます。 |



涼しげで夏にピッタリ！
粉寒天は、完全に溶けていないと固まらないことがありますので、混ぜながら加熱するのがポイントです。

★寒天寄せ

(熱量 66kcal、蛋白質 0.3g、脂質 0g、カルシウム 8 mg、食塩相当量 0g)

| 材料 (作りやすい分量 6人分) | | 作り方 |
|---------------------|-------|--|
| キウイフルーツ | 1個 | ① キウイフルーツは皮をむき、5mmのちょう切りにする。パイナップルは8等分に切る。 ② 鍋に粉寒天、砂糖、水を入れる。混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を弱めて、1分ほど煮てから火を止める。 ③ 型を水で濡らし、粗熱を取った②を少量流し入れて①をバランスよくのせる。残りの寒天液を流し、冷やし固める。 |
| パイナップル(缶) | 3枚 | |
| 粉寒天 | 4g | |
| 砂糖 | 60g | |
| 水 | 500ml | |

合計

| 栄養量 (1人分) | 熱量 | 蛋白質 | 脂質 | カルシウム | 食塩相当量 |
|--------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | 679kcal | 25.5g | 18.9g | 294mg | 2.2g |

※記載されている材料は基本的に2人分ですが、栄養価は1人分です。