



～献立～

- ★ 胚芽精米ごはん
- ★ ひじきと豚肉のとろろ焼き
- ★ アボカドお豆腐ディップ
- ★ かぼちゃミルク寒天

佐世保市いきいき元気食事づくり教室

★胚芽精米ごはん

(熱量 251kcal、蛋白質 4.1g、脂質 0.9g、カルシウム 8 mg、食塩相当量 0g)

| 材料 (2人分) | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 胚芽精米ごはん 150g×2 (米65g×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。 |



山芋を、一度に沢山食べられるメニューです。調理中に手がかゆくなってしまう場合は、酢水で手を洗うとよいです。



★ひじきと豚肉のとろろ焼き

(熱量 190kcal、蛋白質 15.1g、脂質 7.7g、カルシウム 66 mg、食塩相当量 1.4g)

| 材料 (2人分) | | 作り方 |
|-----------|-----------------|--|
| 山芋 | 160g | ① 山芋は皮をむき、すりおろす。小ねぎは小口切りにする。豚肉は一口大に切り、塩と酒をふる。 |
| 豚ローススライス肉 | 80g | |
| 塩 | ひとつまみ (0.2g) | |
| 酒 | 小さじ2/3 | |
| 卵 | 小1個 | ② すりおろした山芋に、豚肉・卵・ひじき・小ねぎの半量・めんつゆ・鶏ガラスープの素を加え、よく混ぜ合わせる。 |
| ひじき(ゆで) | 20g | ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れて両面を焼く。(ふたをしながら片面だけ焼いてもよい。) |
| 小ねぎ | 10g | |
| めんつゆ | 小さじ2弱 | ④ ③を皿に盛り、さくらえび・刻みのり・残りの小ねぎを散らし、好みにポン酢しょうゆをかける。 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ2/3 | |
| 油 | 大さじ1/2 | |
| さくらえび | 2g | |
| 刻みのり | 2g | |
| ポン酢しょうゆ | 大さじ2 | |



アボカドはよく熟したものをを使うと、滑らかに仕上がります。
パンに挟んで、サンドウィッチにしてもあいます。



★アボカドお豆腐ディップ

(熱量 96kcal、蛋白質 2.4g、脂質 7.9g、カルシウム 42 mg、食塩相当量 0.6g)

| 材料 (2人分) | | 作り方 | |
|----------|-------|--|------------------|
| 絹ごし豆腐 | 30 g | ① 絹ごし豆腐は水きりをし、つぶす。 ② アボカドは皮と種を除き、よくつぶす。 ③ ①・②・Aをよく混ぜ合わせる。 ④ きゅうり・にんじんはスティック状に切る。ミニトマトは洗っておく。 ⑤ 盛りあわせた野菜に③を添える。 | |
| アボカド | 1/3個 | | |
| A | レモン汁 | | 小さじ1 |
| | 塩 | | ひとつまみ (0.2 g) |
| | マヨネーズ | | 大さじ1 |
| | 粉チーズ | | 大さじ1/2 |
| きゅうり | 50 g | | |
| にんじん | 20 g | | |
| ミニトマト | 4個 | | |



～おいしいかぼちゃの選び方～

皮は硬くツヤがあり、持つとしっかり重みのあるもの。
また、ヘタが枯れてまわりがへこんでいるものが完熟している印です。



★かぼちゃミルク寒天

(熱量 109kcal、蛋白質 2.4g、脂質 2.0g、カルシウム 62 mg、食塩相当量 0.1g)

| 材料 (作りやすい分量4人分) | | 作り方 |
|-----------------|-------|---|
| かぼちゃ | 160 g | ① かぼちゃは皮をむき、一口大に切り、柔らかくなるまでゆで、よくつぶす。 ② 鍋に牛乳と粉寒天を入れ、煮とかす。砂糖を加え、しっかりとかす。 ③ ①に②を少しずつ加え、のばしながら混ぜる。 ④ 型に、粗熱をとった③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 |
| 牛乳 | 200 g | |
| 砂糖 | 50 g | |
| 粉寒天 | 2 g | |

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 |
|-----------|----------|-------|-------|-------|-------|
| | 646 kcal | 24.0g | 18.5g | 178mg | 2.1g |

※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。