



～献立～

- ★ 胚芽精米ごはん
- ★ 楽々シュウマイ
- ★ 白和え
- ★ もずくスープ

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。



皮で包むのではなく、表面に餃子の皮をつけることでお手軽に作れます。

シュウマイと一緒にたっぷりの野菜を蒸しましょう！

★楽々シュウマイ

(熱量 236kcal、蛋白質 14.5g、脂質 12.4g、カルシウム 34 mg、食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)	作り方
豚ひき肉 120g	① キャベツは1cmの短冊切りにする。しめじは石づきを除きほぐしておく。 ② 豚ひき肉とAを合わせて粘りがでるまでよく混ぜ、一人3個の団子にする。 ③ 餃子の皮を2mm幅の細切りにしてバットに広げる。②を転がして餃子の皮を表面につける。 ④ 蒸し器にクッキングシートを敷く。キャベツとしめじを置き、③をのせて、10分ほど蒸す。 ⑤ しょうゆと酢を合わせ、好みでつけて食べる。
しょうが(しぼり汁) 1/2かけ	
長ねぎ(みじん切り) 5g	
卵 1/4個	
A 塩 小さじ1/5	
かたくり粉 小さじ1	
ごま油 小さじ1/4	
こしょう 少々	
餃子の皮 6枚	
キャベツ 100g	
しめじ 40g	
しょうゆ 小さじ1	
酢 小さじ1	



豆腐と調味料を混ぜるだけの
簡単にできる白和えです！



★白和え

(熱量 85kcal、蛋白質 3.8g、脂質 4.4g、カルシウム 112 mg、食塩相当量 0.6g)

材料 (2人分)		作り方	
ほうれん草	40 g	① ほうれん草はゆでて1 cm長さに切り、しっかりと絞る。 ② 糸こんにゃくはさっとゆでて2 cm長さに切る。里芋、にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。 ③ ②をだし汁で軟らかくなるまで煮てざるにあげ、煮汁をきる。 ④ ③が冷めたらほうれん草を加える。 ⑤ キッチンペーパーで豆腐を包み耐熱皿にのせ、ラップをせずにレンジ (500w) で1分30秒加熱する。(ゆでてもよい) ⑥ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。 ⑦ ④の野菜を⑥のあえ衣であえる。	
糸こんにゃく	30 g		
里芋	30 g		
にんじん	20 g		
だし汁	適量		
A	絹ごし豆腐		50 g
	練りごま (白)		12 g
	白みそ	12 g	
	砂糖	小さじ1	

★もずくスープ

(熱量 39kcal、蛋白質 2.3g、脂質 1.4g、カルシウム 14 mg、食塩相当量 0.8g)

材料 (2人分)		作り方	
もずく	50 g	① もずくはさっと洗い水けをきっておく。 ② えのきたけは石づきを除き半分の長さに切る。小ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋にAを入れ煮立て、えのきたけともずくを加える。 ④ えのきたけが煮えたら、水ときかたくり粉でとろみをつける。 ⑤ ④に溶き卵を細く流し入れる。 ⑥ 器にそそぎ、小ねぎを散らす。	
えのきたけ	40 g		
卵	1/2個		
小ねぎ	3 g		
A	だし汁		200ml
	酒		大さじ1/2
	うす口しょうゆ		小さじ1/2
	塩	1 g	
		(小さじ1/5)	
かたくり粉	小さじ1	もずくは、スープやみそ汁に入れても美味しいです。	
	水		小さじ1



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
	611kcal	24.7g	19.1g	168mg	2.4g

※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。