



～献立～

- ★ 胚芽精米ごはん
- ★ れんこん団子鍋
- ★ ナッツ入り田作り
- ★ 紅白なます
- ★ 緑茶ミルク寒

佐世保市いきいき元気食事づくり教室

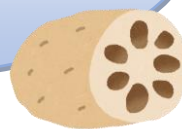
### ★胚芽精米ごはん

(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。



「れんこん」はでんぷん質が多いので、ハンバーグなどのつなぎに使用することもできます。今回は団子にしてみました♪



### ★れんこん団子鍋

(熱量 236kcal、蛋白質 14.8g、脂質 7.9g、カルシウム 122 mg、食塩相当量 1.5g)

材料 (2人分)	作り方
豚肉 (ローススライス) 100g	① 油揚げは油抜きをし、半分に切って1cm幅に切る。白菜は葉と芯に分けて3cm幅に切る。生しいたけは石づきを除き4等分に切る。にんじんは5cm長さの短冊切りにする。水菜は5cm長さに切る。 ② れんこんは皮をむいて酢水にさらす。すりおろして水分を軽くきり、かたくり粉と混ぜ合わせて団子(1人3個)にする。 ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。 ④ 鍋にAの調味料を入れ、沸騰したら豚肉を1枚ずつ入れる。 ⑤ ②のれんこん団子、白菜の芯、生しいたけ、にんじん、油
油揚げ 1枚	
白菜 160g	
生しいたけ 20g	
にんじん 30g	
水菜 50g	
れんこん 100g	
かたくり粉 20g	
だし汁 400ml	
しょうゆ 小さじ2	

A	みりん	小さじ2	揚げを入れて煮る。 ⑥ 白菜の葉と水菜を入れてサッと煮る。
	酒	小さじ2	
	塩	小さじ1/5 (1g)	



おせち料理におすすめです。  
ナッツ入り田作りは、子供から大人まで人気の一品です。

## ★ナッツ入り田作り

(熱量 86kcal、蛋白質 4.9g、脂質 6.2g、カルシウム 168 mg、食塩相当量 0.3g)

材料 (2人分)	作り方
いりこ 10g	① いりこはカリッとなるまで炒る。(電子レンジに1分程かけてもよい)
くるみ 10g	
いりごま 大さじ1	
A { 砂糖 大さじ1/2	
しょうゆ 小さじ1/4	② くるみは適当な大きさに切って、炒る。
水 大さじ1/2	③ フライパンに A を煮立たせる。あめ状になる前にいりこ・くるみ・いりごまを一度に加え、あえるように混ぜる。
	④ クッキングシートの上を広げて冷ます。 ※ナッツはアーモンド、ピーナッツなどお好みのもので作ることができます。

## ★紅白なます

(熱量 18kcal、蛋白質 0.3g、脂質 0.1g、カルシウム 14 mg、食塩相当量 0.5g)

材料 (2人分)	作り方
大根 100g	① 大根とにんじんは、それぞれ皮をむき、5cm長さのせん切りにする。
にんじん 20g	
A { 酢 大さじ1	
砂糖 小さじ2/3	
塩 小さじ1/5	② ①に熱湯を回しかけしんなりさせる。
	③ Aを合わせ、電子レンジで加熱し砂糖をとかす。
	④ ③に水けを絞った②を加え混ぜ合わせる。



こちらも、おせち料理やおもてなしにおすすめの一品です。  
ゆであずき缶を使うと手軽に作れます。

## ★緑茶ミルク寒

(熱量 62kcal、蛋白質 2.2g、脂質 2.0g、カルシウム 62 mg、食塩相当量 0.1g)

材料 (2人分)	作り方
牛乳 100ml	① 牛乳に粉寒天を振り入れ、弱火で混ぜながら寒天をよくとく。
粉寒天 1g	
砂糖 小さじ2	
粉末緑茶 小さじ1	② ①に砂糖、粉末緑茶を入れ、砂糖がとけるまで混ぜる。型に流し、粗熱を取り、冷やし固める。
ゆであずき缶 10g	③ 固まったら、器に盛り、ゆであずきをのせる。

## 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
	653kcal	26.3g	17.1g	374mg	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。