

春・夏 ②



～献立～

- ★ 胚芽精米ごはん
- ★ 鶏肉とわかめのチーズロール
- ★ 豆苗ともやしのナムル
- ★ ごまもち

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。



食物繊維やミネラルが豊富なわかめを沢山使った一品。
チーズを入れることでカルシウムもアップ!



★鶏肉とわかめのチーズロール

(熱量 201kcal、蛋白質 17.5g、脂質 11.4g、カルシウム 80 mg、食塩相当量 1.2g)

材料 (2人分)	作り方
鶏むね肉 150g	① 鶏むね肉の皮にフォークで数箇所穴を開ける。肉の厚みが、均一になるように包丁で開く。巻きやすくなるよう、全体を包丁の背で数回たたいて、広げる。 Aをふり、なじませる。 ② カットわかめは水でもどす。プロセスチーズは拍子木切りにする。 ③ ①の鶏むね肉の皮を下にして広げる。手前から2cmくらいのところに②を置き、端からきっちり巻く。アルミホイルにのせ、ピッタリと包み、両端をねじってとめる。 ④ フライパンに③をのせる。閉じたところから水が入らないように、口を上に向け、お湯をアルミホイルの半分まで入れる。 ⑤ ふたをして火にかける。沸騰したら弱火にして5分、火を止めてふたをしたまま15分置いたら、取り出す。 ⑥ きゅうり、レタス、ミニトマトは洗ってから、食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。 ⑦ ⑤を切り分け、ケチャップを添える。 ※作る分量が増える場合は、火にかける時間を2～5分ほど延ばしてください。
A 塩 小さじ1/6 (1g)	
酒 小さじ1	
カットわかめ 2g	
プロセスチーズ 20g	
きゅうり 30g	
レタス 20g	
ミニトマト 2個	
トマトケチャップ 20g	
アルミホイル	



にんにく香る、シャキシャキとした食感が美味しい一品。
豆苗は再生栽培ができるのも嬉しいポイント！

★豆苗ともやしのナムル

(熱量 47kcal、蛋白質 3.1g、脂質 2.9g、カルシウム 18 mg、食塩相当量 0.8g)

材料 (2人分)		作り方
豆苗	50g	① 豆苗は、根元を切る。長ければ、半分の長さに切る。にんじんは、せん切りにする。もやしはさっと洗う。 ② にんじん、もやしを水からゆでる。沸騰したら、豆苗を加えて1~2分ゆでる。少ししんなりしてきたら冷水にとり、固く絞る。 ③ Aをよく混ぜ合わせる。 ④ 食べる直前に②を③であえる。
もやし	100g	
にんじん	10g	
A	にんにく (すりおろす) 1/4かけ 塩 小さじ1/4 ごま油 小さじ1	
		※お好みで一味唐辛子やすりごまを少しかけても美味しいです。



電子レンジでも生地は簡単に作れます。
耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜ、ラップをかるくかけて、レンジ(600W)で1分加熱→混ぜる→レンジ(600W)で30秒加熱→混ぜる→レンジ(600W)で15秒加熱→混ぜる。透明感が出たら完成です。



★ごまもち

(熱量 166kcal、蛋白質 2.8g、脂質 1.9g、カルシウム 34 mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)		作り方
A	白玉粉 40g 水 60ml 砂糖 25g	① バットにBを合わせて、広げておく。 ② 鍋にAを入れ、混ぜ合わせる。弱火にかけ、木べらでたえず混ぜ、もったりとしてツヤが出たら、火を止める。 ③ ②に甘納豆を加えて、混ぜる。 ④ ①へ移し、Bをまぶしながら2等分にして、形を整える。
甘納豆	15g	
B	すりごま 大さじ1/2 きな粉 大さじ1/2	

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
	665 kcal	27.5g	17.1g	140mg	2.0g

※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。