



～献立～
 ★ 和風ちゃんぽん
 ★ 白菜の甘酢漬け
 ★ かぼちゃのきんつば

佐世保市いきいき元気食事づくり教室



具材のうま味と牛乳のコクでマイルドな美味しさ。汁まで飲める、塩分をおさえたちょうぽんです。



★和風ちゃんぽん

(熱量 473kcal、蛋白質 22.1g、脂質 10.4g、カルシウム 100 mg、食塩相当量 2.4g)

材料 (2人分)	作り方
ちゃんぽん麺 2玉	① 材料を下記のように準備する。 豚肉 一口大に切る 玉ねぎ 薄切り にんじん 短冊切り シーフードミックス (冷凍) 半解凍状態 きくらげ (乾) 水でもどして太めのせん切り キャベツ ざく切り もやし かるく洗う 小ねぎ 3cm長さ ② 中華鍋に油を熱し、豚肉→玉ねぎ→にんじん→シーフードミックス→きくらげ→キャベツ→もやし→小ねぎの順に炒める。 ③ 野菜に火が通ってきたらだし汁を入れ、Aで調味して麺を入れる。(汁が少ない場合は、麺を別ゆでしてもよい。その場合、水けをしっかりときるようにする。) ④ 牛乳を加えて、塩・こしょうで調味する。
豚肉 (薄切り) 70g	
玉ねぎ 60g	
にんじん 30g	
シーフードミックス (冷凍) 50g	
きくらげ (乾) 4g	
キャベツ 100g	
もやし 40g	
小ねぎ 10g	
油 大さじ1/2	
だし汁 400ml	
A { 酒 大さじ1	
うす口しょうゆ 大さじ1	
牛乳 50ml	
塩 ひとつまみ (0.2g)	
こしょう 少々	



塩分控えめです。
ポイントは熱々のごま油を加えること。
香りよく美味しく仕上がります。



★白菜の甘酢漬け

(熱量 72kcal、蛋白質 0.6g、脂質 4.7g、カルシウム 33 mg、食塩相当量 0.2g)

材料 (2人分)		作り方	
白菜	150g	① Aを合わせておく。 ② 白菜は熱湯で1～2分しんなりするまでゆでて、冷水にとる。 ③ ②を葉と軸に分ける。葉の部分は1 cm長さに切る。軸の部分は5 cm長さに切り、縦1 cm幅に切る。それぞれしっかりと水けを絞る。 ④ ③を①であえる。 ⑤ 鍋に、せん切りにしたしょうがとごま油を入れて炒め、香りが立ったら火を消す。④に熱いうちに加えてひと混ぜし、冷めるまでおいて味をなじませる。	
A	酢		大さじ1
	砂糖		大さじ1
	塩		ふたつまみ (0.4g)
	ラー油		2～3滴
しょうが(せん切り)	1かけ		
ごま油	大さじ2/3		



きんつばもおうちで作ることができます。
練りごまを加えることで風味アップ！
かぼちゃをさつま芋に変えてもおいしいですよ。

★かぼちゃのきんつば

(熱量 140kcal、蛋白質 2.7g、脂質 4.0g、カルシウム 72 mg、食塩相当量 0g)

材料 (作りやすい分量4個分)		作り方	
かぼちゃ(皮、わた、種を除いた状態)	200g	① かぼちゃは1 cm角に切って軟らかくゆで、ざるにあげる。鍋にもどし、再び火にかけ、しっかりと水分をとばす。 ② 火を止めて鍋の中で①をつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。ボウルに移して粗熱をとる。 ③ ②を4等分にし、ラップで2 cm厚さの正方形にする。 ④ 別のボウルにBの白玉粉と牛乳を入れ混ぜる。だまがなくなったら小麦粉を加えて混ぜ、最後に黒ごまを加える。(衣が硬いようなら牛乳で調整する) ⑤ 油をひいたフライパンを弱火にかけ温まったら、③の一面に④を付け、その面を下にして焼く。上の面にもスプーンなどで薄くのばしてつける。全面を焦げ色がつかない程度に焼いたら取り出す。	
A	練りごま(白)		大さじ1
	かたくり粉		大さじ1
	砂糖		大さじ2
B	白玉粉		大さじ1
	牛乳		大さじ2
	(衣) 小麦粉		大さじ2
	黒ごま		小さじ1
油	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
	685kcal	25.4g	19.1g	205mg	2.6g

※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。