

## バランス食でヘルスアップ

2015. 11. 11

主催 八潮市保健センター

### きのこの発芽玄米ごはん

215cal たんぱく4.9g 塩分0.9g

#### 材料（4人分）

発芽玄米……………100g  
精白米……………125g  
まいたけ……………60g  
えのきたけ……………60g  
生しいたけ……………2枚  
二番だし 調味料とあわせて米の1.2倍の量  
A 酒……………大さじ1と1/2  
塩……………小さじ1/2  
しょうゆ……………小さじ1/2  
三つ葉……………4本

- ① 米は洗って浸水する。三つ葉は2cmに切る。
- ② まいたけは一口大、えのき茸は長さを半分に切りバラバラにする。しいたけは軸を切り落として6等分に切る。
- ③ 米を洗い、炊飯器に米と二番だしとAで普通の水加減にして混ぜ②をのせて炊く。
- ④ 器に盛り付け、三つ葉をあしらう。

1番だしは、すまし汁など、透き通った汁に、2番だしは、煮物などに使います。

### 松風焼き

253kcal たんぱく質21.9g 塩分1.3g

#### 材料(4人分)

鶏ひき肉……………300g  
A みそ……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
れんこん……………150g  
片栗粉……………大さじ1  
卵……………1コ  
白ごま……………大さじ2  
青のり……………適宜  
サラダ菜……………4枚  
ミニトマト……………4コ  
栗甘露煮……………4コ

- ① なべにAを混ぜ合わせて火にかけ、練る。鶏ひき肉の半量を加えて軽く炒める。
- ② れんこんはみじん切りにする。①と残りのひき肉、れんこん、卵、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ 型にアルミホイルを敷き、②を敷き詰め、白ごまをふって200℃のオーブンで20分焼く。竹串を刺して、濁った汁が出て来なければ焼き上がり。
- ④ 1人2切れずつ切り分け、1切れは青のりをふる。サラダ菜、ミニトマト、栗甘露煮を添える。



## 高野豆腐と野菜の炊き合わせ

129kcal たんぱく質6.5g 塩分0.7g



### 材料(4人分)

高野豆腐……………2枚  
かぼちゃ……………200g  
小松菜……………200g  
人参……………80g  
だし汁  
 昆布……………4g  
 削り節……………6g  
 水……………400cc  
A しょうゆ……………大さじ1  
 塩……………3g  
 みりん……………大さじ2

- ① なべに水と出し昆布を入れておく。中火にかけて沸騰する直前に昆布を取り、削り節を加え火を止める。削り節が沈んだら、ザルでこす。
- ② 高野豆腐はぬるま湯につけて戻し、軽く水気を絞り4等分に切る。
- ③ 小松菜はゆでて絞り3cm長さに切る。かぼちゃは一口大。人参は7mm厚さの半月切りにする。
- ④ 大きめの鍋にかぼちゃ、人参、高野豆腐、ヒタヒタぐらいのだし汁とAを入れて火にかけ、煮立ったら落としふたをして弱火で8分煮る。小松菜を加えて2分煮る。
- ⑤ 火からおろして20分ぐらい味を含ませる。
- ⑥ 器に盛り付け、煮汁を1人分につき大さじ1~2かける。

## アップルジンジャー

66kcal たんぱく質0.2g 塩分0g

### 材料(4人分)

りんご……………2コ  
しょうが汁……………大さじ1

- ① りんごは皮付きのまま8等分のくし型に切る。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wに2分30秒位加熱する。半生状態でよい。
- ② 粗熱を取って、ミキサーでペースト状にする。
- ③ カップや器に注ぎ、しょうが汁を加えて混ぜる。  
※おろししょうがをのせて、かき混ぜながら食べてもおいしい。





【 今日のメニュー 】	エネルギー	たんぱく質	塩分
きのこの発芽玄米ごはん	597kcal	33. 3g	2. 9g
松風焼き			
高野豆腐と野菜の炊き合わせ			
アップルジンジャー	66kcal	0. 2g	0g
合 計	663kcal	33. 5g	2. 9g