

野菜で健康 おいしく食べて みんなが笑顔



ハッピーこまちゃん®

ハッピーこまちゃん食育プラン（八潮市食育推進計画）のスローガン

おすすめメニューの紹介 第13号

ふきごはん

〔材料 2人分〕 エネルギー364Kcal たんぱく質 8.0g 塩分 2.0g

米…カップ1 A（だし汁…カップ1 しょうゆ…大さじ1 酒…大さじ1/2 ふき…1～2本
にんじん…1/4本 油揚げ…1/2枚 煮汁（だし汁…カップ1/2 しょうゆ…大さじ1/2
みりん…小さじ1

〔作り方〕

- ① ふきは、葉の部分を取り落とし塩を振って、15cm位に切りまな板でゴロゴロすり、熱湯で2～3分ゆでて水にさらします。薄皮をむいて、2cm長さに切ります。
- ② 油揚げは縦半分でせん切り、にんじんもせん切り、①とともに煮汁で煮ます。煮えたら、煮汁と具材を分けておきます。
- ③ ②の煮汁とAの調味料で普通炊きの目盛りに合わせごはんを炊きます。
- ④ 炊き上がったら、②の具材と混ぜあわせ盛り付けます。

小松菜とツナの菜の花あえ

〔材料 2人分〕 エネルギー137Kcal たんぱく質 11.0g 塩分 1.6g

小松菜…1/2わ 菜の花…1/2束（卵…1こ 砂糖…小さじ1 塩…小さじ1/4）
ツナ缶…1/2缶 練りわさび…小さじ1/2 しょうゆ…小さじ1

〔作り方〕

- ① 小松菜は、ゆでて絞り3cm長さに切っておきます。菜の花も、3cmに切りゆでて絞ります。
- ② 卵は砂糖、塩を混ぜていり卵を作ります。
- ③ ツナ缶は、油を切ってほぐします。
- ④ ①、②、③と練りわさび、しょうゆを混ぜ合わせ器に盛り付けます。

キャベツの甘酢炒め

〔材料 2人分〕 エネルギー60Kcal たんぱく質 2.0g 塩分 1.4g

キャベツ…100g しめじ…1/2パック 赤とうがらし…1本 にんにく…1片
サラダ油…小さじ1 (調味料 砂糖…小さじ2 塩…少々 酢…大さじ2 しょうゆ…小
さじ1)

〔作り方〕

- ① キャベツは3cmの角切り、しめじは小房に分け、にんにくは薄切り、赤とうがらしは種を取って小口切りにします。
- ② 熱したフライパンに、サラダ油、にんにく、赤とうがらしを入れて弱火で炒め、香りが出たらキャベツとしめじを入れて中火にして炒めます。火が通ったら、調味料を入れ強火にして手早く炒め仕上げます。

ミルクくずもち

〔材料 4人分〕 エネルギー 109Kcal たんぱく質 2.9g 塩分 0.1g

牛乳…200cc 砂糖…大さじ2 A (片栗粉…大さじ4 水…120cc)
いちご…6個 きな粉…大さじ2 黒みつ…大さじ2

〔作り方〕

- ① 鍋に牛乳と砂糖を入れて弱火にかけ、煮溶かします。
- ② Aの材料を混ぜ、1にかき混ぜながら入れていきます。弱火で練り、とろみがついたら火から下ろして水で濡らしたバットか弁当箱に流し入れます。荒熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ③ いちごは、洗ってへたを取り、半分に切ります。②を1口大に切り分け、器に入れていちごを飾ります。
- ④ ③にきなこ黒みつを、かけていただきます。

簡単にできるので おやつや
デザートにお勧めです。

第2次八潮市健康づくり行動計画

健康寿命を延ばそう



自分の
健康状態を
知ろう！



食生活



運動



こころ



歯・口腔