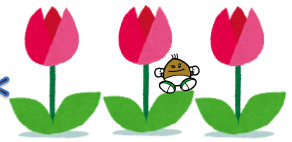


令和6年度 健康推進員伝達レシピ①(4人分)



春夏彩りレシピ

本日の献立

- *ごはん*
- *豆腐と卵のふんわり茶巾蒸し*
- *オクラと豚肉のチーズ春巻き*
- *丸ごと焼きピーマンの柚子胡椒和え*
- *懐かしのみかん寒天*



1人あたりの栄養価

エネルギー 586kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.9g
カルシウム 193mg 塩分 1.9g



1人前 130g 計量して盛り付け

1人分: 218kcal
たんぱく質: 3.3g 脂質: 0.4g
カルシウム: 4mg 塩分: 0.0g

👉 手順のポイント
みかん寒天から作ってください。



1人分: 97kcal
たんぱく質: 8.4g 脂質: 4.6g
カルシウム: 59mg 塩分: 1.1g

●材料● (4人分)

絹ごし豆腐.....200g
卵.....2個
えのき.....1/2パック(100g)
カニカマ.....4本(40g)
塩.....3つの指でしっかり1つまみ(1g)

あん

だし汁.....3/4カップ(150ml)
醤油.....小さじ1(6g)
塩.....3つの指でしっかり1つまみ(1g)
砂糖.....小さじ1/2(1.5g)
片栗粉.....小さじ2(6g)
冷凍枝豆.....12粒

作り方

- ① えのきは石づきを除き 1/3 の大きさに切る。枝豆は解凍してさやから出す。かにかまをほぐしておく。
- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れ、スプーンでつぶしながら混ぜる。
- ③ ②に卵とえのきと塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 湯飲みか小さめの茶碗に大きめに切ったラップを敷き、カニカマが下にくるように入れてから、③を4等分して入れる。ラップの口をねじりながら閉じる。
- ⑤ 蒸気の立った蒸し器に入れ強火で約15分～20分蒸す。
※蒸し器がない場合はフライパンにふきんを敷き、湯飲みを並べ、お湯をフライパンの1/3の高さまで入れて15分～20分蒸す。
- ⑥ あんを作る。小鍋にあんの材料を全て入れよく混ぜ合わせてから、火をつけて中火でとろみがつくまで加熱する。
- ⑦ ⑤が蒸しあがったら、火傷に気をつけて湯飲みを取り出す。ラップをはがして、カニカマの面が上になるように器に盛る。
- ⑧ あんをかけて、枝豆(3粒)を上飾る。

*料理・栄養のポイント

- ・卵に豆腐を加える為、茶碗蒸しよりもたんぱく質をしっかり摂ることができます。
- ・夏場は冷やしても美味しいです。
- ・あんはおろししょうがを加えても美味しいです。具は鶏肉、えび、かまぼこ、きのこ類などお好みのもので楽しめます。
- ・だし汁を手軽に作りたい場合は水 150mlに粉末のだし粉 1g(小さじ1/4)で作ってください。

🍴 オクラと豚肉のチーズ春巻き



1人分：197kcal
たんぱく質：8.2g 脂質：13.3g
カルシウム：120mg 塩分：0.6g

●材料●（4人分）

豚ロース肉・・・4枚(60g)
オクラ・・・・・・・・8本(64g)
スライスチーズ・・・・・・・・4枚
春巻きの皮・・・・・・・・4枚
サラダ油・・・・・・大さじ2(24g)
ミニトマト・・・・・・・・8個(80g)

料理のポイント

強火で焼くと春巻きの皮だけが焦げるので、火加減に注意しましょう。

作り方（1人1本分）

- ① オクラは洗って水分をふき取り、ヘタを切り落とす。
- ② ミニトマトはヘタを取り、きれいに洗う。
- ③ 春巻きの皮に、豚肉1枚、スライスチーズ1枚、オクラ2本の順にのせて巻き、水で止める。
- ④ フライパンを弱めの中火にかけサラダ油をひき、止めた部分が下になるように並べる。蓋をして豚肉に火が通るまで両面焼く。
- ⑤ 蓋をとり、皮がきつね色になるまで焼く。
- ⑥ 斜め半分に切って皿に盛り、ミニトマトを添える。

🍴 地産地消メニュー

1人分：28kcal
たんぱく質：0.6g 脂質：1.6g
カルシウム：7mg 塩分：0.2g

🍴 丸ごと焼きピーマンの柚子胡椒和え

●材料●（4人分）

ピーマン・・・・・・・・8個(約240g)
ごま油・・・・・・・・大さじ1/2(6g)
水(蒸し焼き用)・・・・・・・・大さじ2
柚子胡椒・・・・・・・・小さじ2/3(約3g)
※量はお好みでOK
水(柚子胡椒を溶く用)・・・大さじ1

作り方

- ① ピーマンはきれいに洗い、手で軽くつぶす。
- ② 柚子胡椒を水で溶いておく。
- ③ フライパンを中火にかけ、ごま油をひき、ピーマンを並べる。
- ④ 水(蒸し焼き用)を加えて蓋をして、2～3分ほど蒸し焼きにする。蓋をとり、焼き色がつくまで焼いたら裏返し、裏面も焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ②を回し入れ炒め合わせる。



料理のポイント

柚子胡椒を水で溶くことで味がからみやすくなります。

🍴 懐かしのみかん寒天



1人分：46kcal
たんぱく質：0.1g 脂質：0.0g
カルシウム：3mg 塩分：0.0g

●材料●（4人分）

みかん缶(固形量)・・・・・・・・100g
(みかんの量はお好みで調整してください。)
水・・・・・・・・・・・・・・・・300ml
粉寒天・・・・・・・・・・・・2g
砂糖・・・・・・・・・・・・30g

作り方

- ① みかん缶をみかんとシロップに分ける。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜる。
- ③ 鍋に火をつけ寒天液を沸騰させる。沸騰したらそのまま3分間よく混ぜながら加熱し、しっかり寒天を溶かす。
- ④ 砂糖を入れて溶かす。
- ⑤ カップにみかんを散りばめ、寒天液を4等分して流し入れる。
- ⑥ 粗熱がとれたらラップをして、冷蔵庫で冷やし固める。

料理のポイント

寒天をしっかり固めるポイントは、しっかり寒天を煮溶かすことです。簡単にできるからこそ、③の工程は焦らずに行いましょう。