

令和6年度 健康推進員伝達レシピ②(4人分)



秋冬のほっこりメニュー

本日の献立

- *ごはん*
- *白身魚の甘酢あんかけ*
- *ブロッコリーの濃厚ゴマだれがけ*
- *きのこ長芋のあったかスープ*
- *おさつハニーバター*

1人あたりの栄養価

エネルギー 576kcal たんぱく質 22.3g
脂質 13.2g カルシウム 123 mg 塩分 3.3g



🍴 ごはん

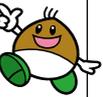


1人前 130g 計量して盛り付け

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

下準備

- ① さつまいもを切って、水につける。
 - ② ブロッコリーを茹でて、冷ましておく
- フライパン調理の順番**
- ① おさつハニーバター
 - ② 白身魚の甘酢あんかけ



🍴 白身魚の甘酢あんかけ



1人分: 150kcal
たんぱく質: 13.5g 脂質: 4.2g
カルシウム: 39mg 塩分: 2.1g

●材料● (4人分)

白身魚(たらなど)・・・4切れ(280g)
塩・・・・・・・・・・・・・・・・2つまみ
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2(18g)
油・・・・・・・・・・大さじ1と1/3(16g)

甘酢あん

人参・・・・・・・・・・1/5本(40g)
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個(100g)
青ねぎ・・・・・・・・1本(20g)
水・・・・・・・・・・3/4カップ(150ml)

砂糖・・・・・・・・・・大さじ2(18g)
☆ しょうゆ・・・・・・・・大さじ2(36g)
酢・・・・・・・・・・大さじ1と1/2(22.5g)
和風だしの素・・・・小さじ1/3(1g)
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1/2(4.5g)

作り方

- ① 白身魚に塩をふりかけ、10分置いておく。
- ② 人参、玉ねぎは細切りにする。青ねぎは細く斜め切りにする。
- ③ 白身魚の表面の水分をペーパーでふき取り、両面に片栗粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンに油を入れて、魚の皮面を下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして中まで火を通す。両面が焼けたら、皿に盛る。
- ⑤ 甘酢あんを作る。
フライパンに水と人参を入れて蓋をし、人参が柔らかくなるまで煮る。その後、玉ねぎを加え、玉ねぎがしんなりしたら、☆の調味液と青ネギを加え、とろみがつくまでしっかり混ぜながら加熱する。
- ⑥ 魚に甘酢あんをかける。

料理のポイント

- ・あんかけのあんを作る際は、とろみがついてからしばらく加熱することで、だれにくいあんが出来上がります。
- ・(アレンジ)魚をお肉や厚揚げに変えても美味しいです。

🍴 ブロッコリーの濃厚ゴマだれがけ



1人分：80kcal
たんぱく質：3.4g 脂質：6.2g
カルシウム：57mg 塩分：0.4g

●材料● (4人分)

ブロッコリー.....小1株(200g)
 〔すりごま(白)・・大さじ2(12g)
 マヨネーズ.....大さじ2(24g)
 ★めんつゆ(2倍濃縮)
小さじ2(12g)
 かつお節.....1パック(2g)
 砂糖.....ひとつまみ

作り方

- ① ブロッコリーのつぼみの部分は小房、太い茎の部分は外側の固い部分を取り除き、1cmの輪切りにする。
- ② たっぷりの熱湯でお好みの固さに茹でる。茹で上がった後、ザルにあげて水気をしっかりきる。粗熱がとれるまで冷ます。
- ③ ブロッコリーの水気をペーパーでふき取り、器に盛る。
- ④ ゴマだれを作る。器に★を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ 食べる直前にブロッコリーに④をかける。

料理のポイント

ゴマだれは食べる直前にかけるのがポイント！濃厚なゴマの風味を存分に味わえます。

🍴 きのこと長芋のあったかスープ



1人分：27kcal
たんぱく質：1.5g 脂質：0.3g
カルシウム：5mg 塩分：0.8g

●材料● (4人分)

しめじ.....1パック(100g)
 長芋.....100g
 しょうが.....1/2片(5g)
 水.....3カップ(600ml)
 ☆〔鶏がらスープの素・・小さじ2(5g)
 しょうゆ.....小さじ1(6g)
 酒.....小さじ2(10g)

作り方

- ① しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。
- ② 長芋は皮をむき、0.5cm幅のいちょう切りにする。
- ③ しょうがは皮をむいて、千切りにする。
- ④ 鍋に水をいれ沸騰したら、しめじと長芋を入れ、火が通るまで煮る。
- ⑤ しょうがと☆を入れて、ひと煮立ちさせる。

料理のポイント

- ・長芋はあく抜きと褐変防止の為、酢水につけますが、このスープは酢水につけずにそのまま入れてOK。
- ・(アレンジ)皮をむいた長芋をポリ袋に入れて、めん棒やコップの底で粗くつぶして入れると、さらにとろろスープに♡

🍴 おさつハニーバター



1人分：101kcal
たんぱく質：0.6g 脂質：2.1g
カルシウム：18mg 塩分：0.0g

●材料● (4人分)

さつまいも.....200g(小1本)
 バター.....10g
 はちみつ.....大さじ1(21g)

作り方

- ① さつまいもは縦長の少し太めのスティック状に切る。
- ② ボールにさつまいもを入れ、水につける。10分後に水を捨てる。
- ③ さつまいもを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を入れてこんがりするまで焼く。
- ⑤ はちみつを入れて、全体にからめながら少し焼く。

料理のポイント

- ・レンジを使うことで短時間で作れます。
- ・(アレンジ)塩やしょうゆをほんの少量入れると、甘じょっぱい味になります。