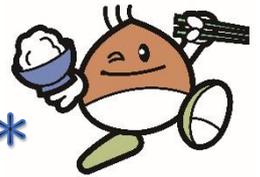


＊ ＊健康推進員伝達レシピ③＊ ＊



＊郷土料理と健康ごはん＊

○本日の献立○

- ＊目川田楽＊
- ＊菜飯＊
- ＊ほうれん草ときのこのうまみ和え＊
- ＊まろやか大根ツナマヨサラダ＊
- ＊焼きかぼちゃまんじゅう＊

＊1人あたりの栄養価＊	
エネルギー	621kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	15.1g
カルシウム	288mg
塩分	3.7g



＊目川田楽＊～栗東郷土料理～



1人分：89kcal	たんぱく質：5.7g	脂質：4.8g
カルシウム：104mg	塩分：0.6g	

●材料●（4人分）

- 木綿豆腐・・・1丁（300g）
- 合わせ味噌・・・大さじ3（54g）
- A 砂糖・・・大さじ1（9g）
- みりん・・・小さじ1（6g）
- 水・・・大さじ2（30g）
- サラダ油・・・小さじ1
- 白いりごま・・・小さじ1

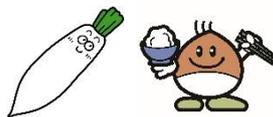
＊作り方＊

- ① 豆腐を平らなお皿にのせ、ラップをせずに600wの電子レンジで3分加熱する。
- ② ①の豆腐の上に、平らなお皿を乗せておもしろし、20分ほど置く。
- ③ 豆腐の水気をふき、4等分する。
- ④ フライパンに薄くサラダ油をひき、豆腐をのせ、弱めの中火で時々返しながらかげ目がつくまで焼く。
- ⑤ 耐熱容器にAの調味料を入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに600wの電子レンジで1分半加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ ④の豆腐を皿にのせ、田楽味噌を塗り、白いりごまをふる。

＊料理・栄養のポイント＊

豆腐は、良質のたんぱく質であり、骨や歯の形成を助ける働きをするカルシウムも含んでいます。

＊菜飯＊～栗東郷土料理～



1人分：237kcal	たんぱく質：4.7g	脂質：0.6g
カルシウム：97mg	塩分：1.8g	

●材料●（5人分）

- 米・・・2合
- 大根葉・・・200g
- 塩・・・小さじ1と1/2

＊作り方＊

- ① 米はといて普通に炊飯する。
- ② 葉は熱湯でさっと茹で、冷水にとってしっかり絞る。
- ③ ②の葉を細かくきざみ、塩でもむ。
- ④ 再度水気を軽く絞り、炊いたご飯と混ぜ合わせる。

＊料理・栄養のポイント＊

大根葉のほかにも、かぶの葉やほうれん草、小松菜などでも作れます。塩分は多めですが、葉を塩でもんだ後、水気を絞っているので、記載の塩分より少なくなります。



ほうれん草ときのこのうまみ和え

1人分：23kcal
たんぱく質：2.9g 脂質：0.3g
カルシウム：28mg 塩分：0.6g

作り方

- ① 人参は千切りにする。エリンギは、たて半分に切り、さらに横半分にして、薄く短冊切りにする。
- ② 水から人参を茹で、沸騰してきたら、エリンギを入れて茹でる。
- ③ ほうれん草は、茹でて、冷水にあげて水気を絞り、2cm長さに切る。
- ④ エリンギと人参、ほうれん草を、かつお節、梅昆布茶で和える。

料理・栄養のポイント

かつお節と梅昆布茶で、簡単に作れるうまみたっぷりの和え物です。

1人分：97kcal
たんぱく質：2.8g 脂質：7.7g
カルシウム：16mg 塩分：0.4g

作り方

- ① 大根は、皮をむいて千切りにする。
- ② ①に砂糖をまぶして、10分おく（水分が出てきます）しっかり水分を絞る。
- ③ ツナの汁気を切る。
- ④ 食べる直前で、②にツナ、マヨネーズ、酢、醤油を和える。

料理・栄養のポイント

浸透圧の原理を用いて、通常は塩で水分を出すのですが、今回は、砂糖を使うことで、塩分が抑えられ、まろやかに仕上がります。砂糖はエネルギー量が増えるので、使いすぎには気をつけましょう。

1人分：176kcal
たんぱく質：4.0g 脂質：1.6g
カルシウム：43mg 塩分：0.3g

作り方

- ① かぼちゃは種をとり、皮ごとサイコロ大に切る。水を少量ふりかけてラップに包み、600wのレンジで、2分30秒加熱する。やわらかくなればOK。つぶして冷ましておく。
- ② ホットケーキミックスと①をボールに入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさの生地にする。ラップをして、10分間寝かす。
- ③ あんこを4等分に分け、丸めておく。
- ④ ②の生地を4等分して、あんこを包む。（手に生地がくっつくようであれば、打ち粉をしてのばしていく）
- ⑤ 丸めたまんじゅうの下に、四角に切ったクッキングシートをしく。
- ⑥ フライパンに並べて、熱湯を1cmぐらいつかるように注ぐ。ふたをして、中火で蒸していく。
- ⑦ 水分がなくなりかけたら、ふたを開けて水分をとばす。フライパンの水分がなくなったら出来上がり。

料理・栄養のポイント

- 蒸し器を使わずに簡単にほかほかのおまんじゅうが作れます。牛乳の代わりに水でもOKです。



●材料●（4人分）

ほうれん草・・・1束（200g）
エリンギ・・・2本（80g）
人参・・・40g
かつお節・・・1パック
梅昆布茶・・・小さじ1



まろやか大根のツナマヨサラダ

●材料●（4人分）

だいこん・・・240g
砂糖・・・小さじ1（3g）
ツナ缶（水煮）・・・60g
マヨネーズ・・・大さじ3（36g）
酢・・・大さじ1（15g）
しょうゆ・・・小さじ1/2（3g）



かぼちゃ焼きまんじゅう

●材料●（4人分）

ホットケーキミックス・・・100g
かぼちゃ・・・80g
牛乳・・・40g～
あんこ・・・100g
打ち粉（小麦粉かホットケーキミックス）・・・少々

