

【デザート】いちご豆乳プリン

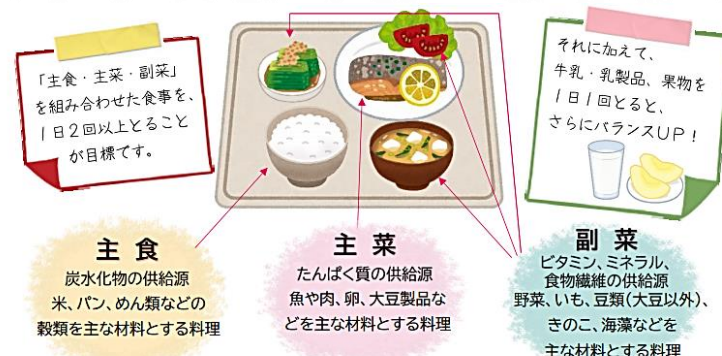
【材料(2人分)】

いちご	1個
いちごジャム	小さじ2強
調整豆乳	60ml
水	40ml
砂糖	小さじ2
ゼラチン	2g
水	小さじ 1/2

【作り方】

- ① いちごは縦に4等分に切る。粉ゼラチンは水でふやかす。
- ② 鍋にいちごジャム、調整豆乳、水、砂糖を入れてよく混ぜ、沸騰直前まで加熱する。
- ③ ②の火を止め、かき混ぜながらゼラチンを加え、よく溶かす。
- ④ 器に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、いちごを飾る。

バランスよく食べましょう



1つの料理でも、主食・主菜・副菜の食材を使うと、バランスの良い食事になります。

例えば...



その他にも、こんな料理があります!



参考) 農林水産省「考えるやってみるみんなで広げるちようどよいバランスの食生活」
厚生労働省「健康寿命をのぼそう SMART LIFE PROJECT」

お問い合わせ先 東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217



東区マスコットキャラクター
「タッピー」

タッピーの健康ランチ

《本日の献立》

- ・ひじき寿司
- ・揚げ出し豆腐
- ・のっぺい汁
- ・いちご豆乳プリン

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

《本日の栄養価》

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	631kcal(※100kcal)	500~650 kcal(※100kcal)
脂質エネルギー比※	27.1%	25 %程度
食塩相当量	2.8 g	3.0 g 程度
野菜の量	130 g	100 g 以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。

※食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ひじき寿司	342	6.3	4.3	4.7	0.7	19
揚げ出し豆腐	197	7.3	11.9	2.1	0.8	56
のっぺい汁	40	2.0	1.7	1.4	1.3	55
いちご豆乳プリン	52	1.8	1.1	0.3	0	0
合 計	631	17.4	19.0	8.5	2.8	130

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。



【主食・副菜】ひじき寿司

【材料(2人分)】

ご飯……………	320g
A { 酢……………	20cc
砂糖……………	小さじ2
塩……………	少々
白ごま……………	小さじ1
青しそ……………	1枚
干しひじき………	6g
ちくわ……………	1/2本
にんじん……………	30g
だし汁……………	30cc
B { みりん………	小さじ1
砂糖……………	小さじ2/3
しょうゆ………	小さじ1/2
さやえんどう……	8g(4枚)
卵……………	25g(1/2個)
砂糖……………	小さじ2/3
サラダ油……………	小さじ1強

【作り方】

《すし飯を作る》

- ① 硬めに炊いたご飯に、Aの合わせ酢を混ぜる。

《ひじき煮を作る》

- ② 干しひじきは、水につけて戻し、水気を切る。ちくわは半月切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて、②を煮る。Bを加えて、煮汁がなくなるまで煮含める。

《錦糸卵を作る》

- ④ 卵を割りほぐし、砂糖を混ぜる。
- ⑤ フライパンに、サラダ油を熱し、④を流し入れ、薄焼き卵を作る。細く切って、錦糸卵にする。

《その他の下準備》

- ⑥ 白ごまは軽くすりつぶし、青しそはせん切りにする。
- ⑦ さやえんどうは筋を取り、色よく茹でて、斜め半分に切る。
- ⑧ ①のすし飯に、ひじき煮と⑥を混ぜる。器に盛り付け、⑤の錦糸卵を散らし、⑦を飾る。

次回のタッピーの健康ランチは、
5月14日(水)の予定です！



【主菜】揚げ出し豆腐

【材料(2人分)】

木綿豆腐……………	200g
片栗粉……………	大さじ3
ししとう……………	20g(4本)
あけ油……………	適量
A { だし汁………	60cc
しょうゆ………	小さじ2
みりん………	小さじ1
だいこん……………	80g
しょうが……………	10g
長ねぎ……………	2g

【作り方】

- ① 木綿豆腐を1切れ50g程度の大きさに切り、キッチンペーパーを敷いたバットに並べ、水気を切る。
- ② ししとうは、竹串で数か所、穴を開ける。
- ③ Aを合わせて煮立て、つゆを作る。
- ④ ①にまんべんなく片栗粉をまぶし、熱した油で、全体が薄く色づくまで、カラッと揚げる。ししとうもサッと揚げ、取り出す。
- ⑤ 器に、揚げた豆腐とししとうを入れ、つゆをはり、おろし大根とおろししょうがをのせ、小口に切った長ねぎを散らす。

【汁物】のっぺい汁

【材料(2人分)】

だいこん……………	80g
にんじん……………	20g
こんにゃく……………	30g
干しいたけ………	1/2枚
油揚げ……………	10g
さやいんげん………	10g
だし汁+	
しいたけ戻し汁	300cc
塩……………	小さじ1/3
しょうゆ……………	小さじ1/3
片栗粉……………	小さじ1
水……………	適量

【作り方】

- ① だいこんとにんじんはいちょう切りにする。こんにゃくは一口大にちぎり、熱湯に通す。干しいたけは、水につけて戻し、せん切りにする。(戻し汁はとっておく) 油揚げは細切りにする。さやいんげんは2cm長さに切る。
- ② 鍋に、だし汁と干しいたけの戻し汁を入れ、だいこん、にんじん、こんにゃく、干しいたけを入れて煮る。
- ③ ①の油揚げとさやいんげんも加えて煮て、塩としょうゆで調味する。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れて煮立て、とろみをつける。

