

【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
ホイップクリーム	10g

【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、ホイップクリームといちごを飾る。

一緒に食べよう

家族、友人、職場の人や地域の人など、誰かと一緒に食卓を囲んで、

一緒に食事をするを「共食(きょうしょく)」と、言います。

家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。

「一緒に食べる」といいことたくさん

共食には、一緒に食べるだけでなく、

「何を作ろうか？」と一緒に料理をしたり、

「おいしかったね」などと語り合ったりすることも含まれます。

誰かと一緒に食べることで会話が生まれ、

子供がいる家庭では、食事のマナーや習慣、

食文化を大切にする気持ちを伝える良い機会にもなります。

おいしく食べられる

絆が深まる

好き嫌いを減らせる

強調性が育める

食事のマナーが身につく

好き嫌いを

減らすことが出来る



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。

タッピーの健康ランチ

- 《本日の献立》
- ・ご飯
- ・チンジャオロースー
- ・れんこんサラダ
- ・きくらげと卵のスープ
- ・いちご豆乳プリン

《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	613kcal(※100kcal)	500~650 kcal(※100kcal)
脂質エネルギー比※	29.4%	25 %程度
食塩相当量	3.0 g	3.0 g 程度
野菜の量	215 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)
ご飯	250	4.0	0.5	2.4	0	0
チンジャオロースー	205	13.9	13.4	2.2	1.1	103
れんこんサラダ	56	1.4	1.4	1.6	0.5	110
きくらげと卵のスープ	30	2.0	1.6	1.1	1.3	2
いちご豆乳プリン	72	2.1	3.1	0.3	0.1	0
合計	613	23.4	20.0	7.6	3.0	215

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

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



【主食】ご飯 160g

【主菜】チンジャオロースー

【材料(2人分)】

豚もも肉	120g
しょうゆ	小さじ 1/3
酒	小さじ 1
片栗粉	2g
しょうが	6g
油	大さじ 1/2
ピーマン	50g
赤パプリカ	50g
たけのこ水煮	60g
油	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 2/3
酒	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 2/3
豆板醤	少々
<付け合わせ>	
リーフレタス	2枚

【作り方】

- ① 豚もも肉はせん切りにし、しょうゆと酒に漬けてから片栗粉をまぶす。
- ② ピーマンと赤パプリカは縦に細くせん切りにする。たけのこもピーマンの長さに合わせて、せん切りにする。
しょうがは、汚れた部分を取り除き、皮をつけたまま細いせん切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋に油を熱し、しょうがを入れて香りを出し、①の肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、鍋から取り出しておく。
- ⑤ ④の鍋に油を足し、たけのこ、ピーマン、赤パプリカを炒める。肉も鍋に戻し、Aを鍋肌から回し入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿にリーフレタスを敷き、⑤を盛り付ける。

【れんこんサラダ】

【材料(2人分)】

れんこん	40g
みつば	20g
トマト	130g
たまねぎ	30g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1強
酢	小さじ1強
オリーブ油	小さじ 1/2
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて、いちよう切りになるように縦 1/4 に切る。5mm 幅くらいに薄くスライスし、さつと茹でて冷水で冷やしてから水気をきっておく。
- ② たまねぎはみじん切りにし、水にさらしたあと水気をしっかりきり、Aと混ぜる。
- ③ みつばは3cm位の長さ、トマトは2～3cm角に切る。
- ④ ①～③を合わせてざっくりと混ぜ、少し時間をおいて味をなじませる。

【汁物】きくらげと卵のスープ

【材料(2人分)】

卵	1/2 個
きくらげ(乾)	3g
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1・1/2
小ねぎ	2本
白ごま	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① きくらげは水で戻して、食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。
- ③ きくらげを加えて再沸騰したら溶き卵を加える。
- ④ 小ねぎと白ごまを加え、塩、こしょうで味を調える。

東にまるごと健康宣言



次回のタッピーの健康ランチは、
1月8日(水)の予定です!

