



「バランス食レシピ」



中央区保健福祉センター 令和元年5月9日

もち麦ご飯

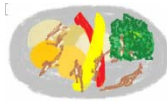


材料	1人分	2人分
米	60g	120g
もち麦	5g	10g

作り方

1. 米ともち麦を洗い、分量の水に浸水させ、普通に炊く。

蒸し野菜・中華風ソース



材料	1人分	2人分	目安量
新じゃが芋	30g	60g	
ブロッコリー	20g	40g	
パプリカ(赤・黄)	10・10g	20・20g	
人参	10g	20g	

作り方

1. ジャガ芋は7mm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは1cm幅に縦に切る。人参は5mm幅の輪切りにする。
2. 蒸し器に1を並べていれ、串がスッと通るまで蒸す。(強火で蒸す)
3. ソースの材料を合わせ、サッと火を通す。
4. 1を盛り付け、3のソースをかける。

{中華風ソース}

材料	1人分	2人分	目安量
オイスターソース	2.5ml	5ml	小さじ1
濃口しょうゆ	2.5ml	5ml	小さじ1
にんにく	0.5g	1g	
豆乳	2.5ml	5ml	小さじ1
すりごま(白)	1g	2g	



甘夏のハニーヨーグルト



材料	1人分	2人分	目安量
甘夏	30g	60g	
はちみつ	10g	20g	
無糖ヨーグルト	40g	80g	

作り方

1. 甘夏は皮をむき、実を取りだす。
2. 1に分量のはちみつを入れ、しばらく置き、水分を出す。
3. 2を鍋にいれ、さっと煮詰め冷ます。
4. 器にヨーグルトをいれ、3の甘夏をトッピングする。

献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	塩分 g
もち麦ごはん	232	4.0	0.7	50.4	0.7	—
蒸し野菜・中華風ソース	53	2.2	0.7	10.1	2.0	0.6
サンラータン風スープ	41	2.4	1.2	5.6	1.6	0.9
豚ひき肉とキャベツの焼き春巻き	244	11.8	12.9	19.3	2.3	1.0
甘夏のハニーヨーグルト	67	1.7	1.2	13.0	0.4	—
合計	637	22.1	16.7	98.4	7.0	2.5

サンラータン風スープ



材料	1人分	2人分	目安量
茹でたけのこ	10g	20g	
トマト	20g	40g	
チンゲン菜	30g	60g	
きくらげ(乾)	1g	2g	
しょうが	1g	2g	
溶き卵	10g	20g	
鶏ガラスープの素	1.2g	2.4g	
水	140ml	280ml	
濃口しょうゆ	2ml	4ml	小さじ1弱
酒	2ml	4ml	小さじ1弱
酢	2ml	4ml	小さじ1弱
粗引き黒こしょう	適量	適量	
小ねぎ	3g	6g	
水	4ml	8ml	
片栗粉	2g	4g	

作り方

1. たけのこは薄切り、トマトは1cm角に切る。チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。きくらげは水で戻し、せん切りにする。しょうがは、すりおろす。
2. 鍋にスープの素と水を入れ、1の具を入れ煮る。
3. 2に酢以外のAを入れ味をつける。水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。最後に、酢、小口切りの小ねぎを入れ仕上げる。



豚ひき肉と春キャベツの焼き春巻き



材料	1人分	2人分	目安量
豚ひき肉	50g	100g	
春キャベツ	50g	100g	
干し椎茸	2g	4g	
春雨	3g	6g	
合わせみそ	3.6g	7.2g	
おろししょうが	1g	2g	
砂糖	1g	2g	小さじ2/3
酒	3ml	6ml	小さじ1強
鶏ガラスープの素	1g	2g	
五香粉	少々	少々	
水溶き片栗粉	1.8g	3.6g	水2倍量
ごま油	1g	2g	小さじ1/2
春巻きの皮	30g	60g	1人2枚
薄力粉	適宜	適宜	同量
水	適宜	適宜	
サラダ油	4g	8g	
練りからし	5g	10g	
レタス	10g	20g	

作り方

1. キャベツは3cm長さのせん切りにし、サッと茹で水気を絞る。干し椎茸は水で戻し、みじん切り。
2. 春雨は湯で戻し、食べやすい長さに切る。
3. 豚ひき肉、1、2をごま油で炒め、Aで味をつけ、水溶き片栗粉で具をまとめる。(水っぽくならないように)等分にしておく。
4. 春巻きの皮に3の具を乗せ、長方形に包む。Bを合わせのりを作り、春巻きの巻き終わりをのりで止める。
5. 天板にオーブンシートを敷き、4の春巻きを乗せ、春巻きの表面にサラダ油をぬり、焼く。(250度で15分)または、フライパンで焼いても良い。
6. 皿に5の春巻き、食べやすい大きさにちぎったレタスを盛り付け、からしを添える。

