

天理市食生活改善推進員協議会 研修会

手作りおやつの実習

平成28年5月



塩きのこ (きのこの重量の1.5%の塩)

材料 (1班分)	分量	重量
えのきだけ	200g	
しめじ	100g	
まいたけ	100g	
酒	大さじ3	
塩	小さじ1	6g



☆作り方☆

- ① きのこは石づきを除いて耐熱ボウルにきのこを入れ酒・塩を振りラップをかける。
- ② 電子レンジ (600W) で3分加熱し、一度ざっくりと混ぜてから再度様子を見てラップをかけてレンジで1~2分かける。ラップをしたまま粗熱が取れるまで置きその後保存容器に移す。

※冷蔵庫で1週間程保存できる。

きのことおろしの和風スパゲッティ

材料（1班分）	分量	
スパゲッティ	300g	1人あたり60g
塩きのこ	適宜	
シーチキン	2缶	
水菜	1／2束	
大根	500g	大根おろしをつくる
ミニトマト	5個	
ポン酢	適量	

☆作り方☆

- ① スパゲッティはたっぷりのお湯で袋の表示通りゆでる。
- ② お皿に2cm幅に切ったサラダ水菜を広げてしきスパゲッティを入れ、塩きのこ・大根おろし・シーチキンを盛る。ミニトマトを飾る。
- ③ 食べる時に、ポン酢をかけて混ぜていただく。



おやつ

パイナップルの蒸しパン



材料（10個分）	分量	
ホットケーキミックス	200g	ボウルにあけ、泡立て器で空混ぜする (粉ふるいの代わりに)
牛乳	150ml	
卵	1個	
パイナップル缶	2枚	パイナップルを5mm角くらいにきざむ
干しぶどう	30g	熱湯につけ、すこし柔らかくする
アルミカップ	9号	

☆作り方☆

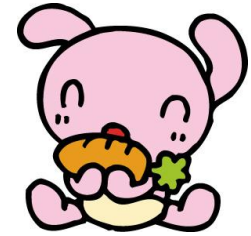
- ① ホットケーキミックスと牛乳・卵・パイナップルを混ぜ合わせる。
- ② アルミカップを敷いた型に①を入れ、干しぶどうを上か散らす。
- ③ 沸騰した蒸し器で約15分蒸す。
- ④ 竹串をさし、中まで火が通っているか、確認をする。

1人分の栄養量

エネルギー 108kcal
カルシウム 43ml
食塩相当量 0.2g

おやつ

にんじんゼリー



材料 (1班分)	分量
にんじん	250g
粉寒天	4g
水	300ml
砂糖	90g
レモン汁	1/2個分

☆作り方☆

- ① 薄切りしたにんじんをゆでる。粗熱をとってから、ミキサーに人参とゆで汁(1カップ)を入れ、攪拌し、にんじんジュースを作る。
- ② 鍋に水を入れ粉寒天を振り入れ、火にかけてよく煮溶かす。砂糖を加える。(2分位しっかり沸騰させる)
- ③ あら熱をとった寒天汁ににんじんジュースを混ぜ、レモン汁を加えて型に入れ、冷やし固める。



1人分の栄養量

エネルギー 106kcal
食塩相当量 0.1g

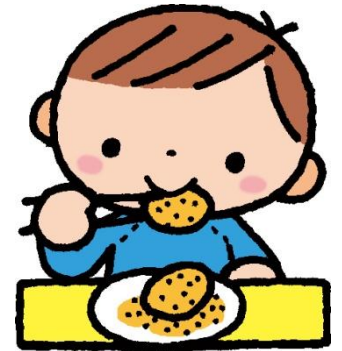
おやつ

豆腐入りだんご

材料（20個分）	分量
白玉粉	100g
絹ごし豆腐	120g
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ1

☆作り方☆

- ① 白玉粉、豆腐をつぶつぶがなくなるまでこね、一口大に丸める。
- ② 沸騰したお湯に入れ、浮き上がったら冷水にとる。
- ③ よく水気をきり、皿に盛る。混ぜ合わせたきな粉と砂糖をかける。



1人分の栄養量

エネルギー 121kcal

汁物

コーンスープ

材料（1班分）	分量
コーンクリーム缶	1缶（400g）
無調整豆乳	500cc
コンソメ	1個
塩こしょう	少量

☆作り方☆

- ① 鍋にコーンクリーム缶を入れて混ぜながら温める。無調整豆乳を加え、ひと煮立ちしたらコンソメを加える。
- ② 塩こしょうで味を調える。



3度の食事を大切にしよう！

筋肉や皮膚・髪の毛などを作るために必要！

たんぱく質

車のボディ

エネルギーの素！
体を動かすために必要

炭水化物（糖質）

ガソリン

主菜

副菜

エネルギーを効率よく働かせるために必要！
体を整える働きある
ビタミン・ミネラル

潤滑油
(オイル)

主食

副菜



☆毎食ごとに主食、主菜、副菜の3つのお皿をそろえていますか？
☆最低3つのお皿を意識的にそろえることで、栄養バランスの偏りをなくすことにつながります。