

# ふれあいサロン

旬の食材を楽しみましょう☆



平成28年5月  
山田公民館



# レシピの紹介



- たけのこと牛肉の混ぜごはん
- 鯖の味噌マヨ焼き
- 春キャベツのらっきょう和え
- ごぼうのミルクきんぴら
- かき玉汁
- イチゴのジュレ



# 主食

## たけのこと牛肉の混ぜごはん



材料（2人分）	分量
ごはん	240g
牛肉（薄切り）	50g
ゆでたけのこ	60g
しょうが	1かけ
絹さや	2枚
塩	少々
サラダ油	少々
Aしょうゆ	大さじ1
Aみりん	大さじ1
A砂糖	大さじ1
Aだし汁	大さじ1

### ☆作り方☆

- ① ゆでたけのこは短冊きりか粗めのみじん切りにし、牛肉はひと口大に切る。しょうがは千切り、絹さやはさっと塩ゆでて細切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、しょうがを炒めて香りが出たら、牛肉、たけのこを加えて炒める。
- ③ Aを加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ ごはんに③を混ぜ合わせ、器に盛ったら絹さやを散らす。



**◎春野菜には独特の苦みがあり、新陳代謝を促進させたり、解毒作用があると言われています。**

**◎春のこの時期ならではの野菜を味わって下さい。**

### 1人分の栄養量

エネルギー 317kcal

食塩相当量 1.4g



# 主菜

## 鯖の味噌マヨ焼き

材料（2人分）	分量
鯖	2切れ
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
味噌	小さじ1



### ☆作り方☆

- ① 鯖に塩をふって10分ほどおき、水気を拭き取る。
- ② オーブンを200℃に予熱する。
- ③ オーブンシートを敷き、鯖を並べて、10分焼く。
- ④ マヨネーズ、みりん、味噌を合わせておく。
- ⑤ ③に④を塗り、焼き色が付くまでさらに焼く。

### 1人分の栄養量

エネルギー 182kcal  
食塩相当量 0.8g

## 副菜

# 春キャベツのらっきょう和え

材料（4人分）	分量
春キャベツ	200g
らっきょうの甘酢漬け	40g
らっきょうの漬け酢	大さじ1

### ☆作り方☆

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② らっきょうはみじん切りにする。
- ③ キャベツはザルに入れて上から熱湯をかけすぐに冷水をかけて冷やし水気をしぼる。
- ④ キャベツとらっきょうを漬け酢で和える。



らっきょうの漬け汁も使って  
簡単な一品です☆

### 1人分の栄養量

エネルギー 43kcal

食塩相当量 0.8g



## 副菜

# ごぼうのミルクきんぴら

材料 (4人分)	分量	下準備
豚もも肉 (薄切り)	80g	細切り
ごぼう	200g	ささがき
にんじん	100g	ささがき
サラダ油	小さじ1	
牛乳	300ml	
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1	
七味唐辛子	少々	

### ☆作り方☆

- ① ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ② フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったごぼうを加える。
- ③ 少し炒めたらにんじんを加え、牛乳、めんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ お好みで七味唐辛子をふる。

**牛乳を使って、きんぴらを作りました。**  
**カルシウムたっぷり入っています。**



### 1人分の栄養量

エネルギー 148kcal  
カルシウム 112ml  
食塩相当量 0.6g

# 汁物

# かき玉汁

材料（4人分）	分量
卵	1個
みつば	2～3本
だし	3カップ
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1+1/2

## ☆作り方☆

- ① 卵はときほぐしておく。みつばは小口切り。
- ② だしを火にかけて、調味して水溶き片栗粉を混ぜる。
- ③ 卵を②の中へ静かに混混ぜる。



## 1人分の栄養量

エネルギー 28kcal  
食塩相当量 1.1g

## イチゴのジュレ

材料 (6人分)	分量
粉ゼラチン	5g
砂糖	65g
水	300ml
イチゴ (1cm角切り)	10個 (150g)
イチゴ (飾り用: 1/4にカット)	1個 (15g)

## ☆作り方☆

- ① ゼラチンと砂糖を鍋に入れ、水で溶かしたら中火にかけ、沸騰寸前で火から下ろし、イチゴを加えて粗熱をとる。
- ② 粗熱がとれたら20分~30分ほど冷蔵庫で冷やし、スプーンでジュレ状にして器に盛り、飾り用のイチゴを添える。。



## 1人分の栄養量

エネルギー 55kcal  
食塩相当量 0.0g



# 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**

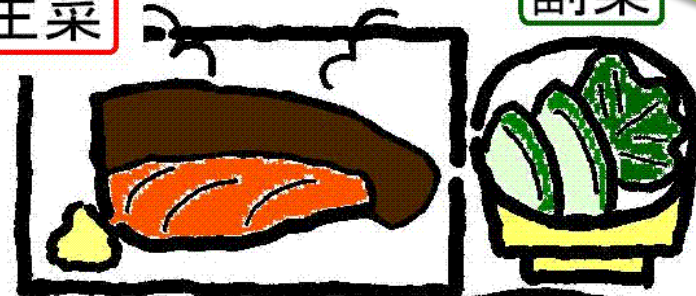
車のボディ

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

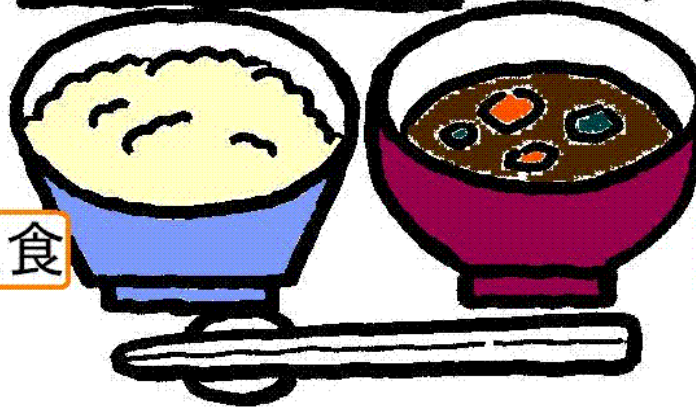
主菜



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。