

天理市食生活改善推進員協議会

研修会

生涯骨太料理の実習

令和5年11月

主菜

ぶりのヨーグルト味噌焼き

材料 4人分

ぶり：4切れ（280g）
プレーンヨーグルト：大さじ2
① 味噌：小さじ1
砂糖：小さじ1
かぼちゃ：120g
長芋：120g
ししとう：12本
サラダ油：小さじ2
塩：少々

1人分の栄養量

エネルギー	226kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	14.8g
カルシウム	27mg
食塩相当量	0.8g

作り方

- ① ぶりに塩少々（分量外）を両面にふり、10分ほどおいて、出てきた水気をキッチンペーパーでしっかりふく。
- ② かぼちゃは6mmくらいの薄切りにし、長芋は一口大に切る。ししとうはヘタを切り、包丁で切り込みを1か所入れる。全てを合わせてサラダ油と塩を加えて混ぜる。
- ③ トースターの天板にアルミホイルをして①を並べて、混ぜ合わせた②を半量ずつのせる。空いているところに②も並べる。
- ④ 230℃で15分焼き、器に盛り付ける。



副菜

鯖缶と玉ねぎのサラダ

🍷材料🍷4人分

鯖缶（正味）：80g

春菊：120g

紫玉ねぎ：1/4個

にんじん：60g

プレーンヨーグルト：大さじ4

マヨネーズ：大さじ2

こしょう：小さじ1/2

1人分の栄養量

エネルギー 113kcal

たんぱく質 5.8g

脂質 8.0g

カルシウム 114mg

食塩相当量 0.4g



🍷作り方🍷

- ① 春菊は葉をつんで食べやすい大きさに切り、茎は斜めに薄切りにする。紫玉ねぎは薄切りにする。にんじんは3cm長さの千切りにする。
- ② ①を混ぜ合わせる。
- ③ ①を混ぜ合わせて器に盛り付け、汁気を切った鯖缶をのせて、②をかける。

汁物

きのこの味噌汁

材料 4人分

しめじ：80g

まいたけ：60g

油揚げ：1枚（50g）

玉ねぎ：70g

- ① { 水：600ml
和風だしの素：小さじ1
みそ：大さじ1と1/2
ねぎ：20g

1人分の栄養量

エネルギー 78kcal

たんぱく質 4.9g

脂質 4.7g

カルシウム 49mg

食塩相当量 1.2g

作り方

- ① しめじとまいたけは根元を落とし、ほぐす。油揚げは1.5cmの短冊切り、玉ねぎはくし切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に①を入れ沸騰したら、しめじ、まいたけ、たまねぎを加える。
- ③ 具材に火が通ったら、火を止め味噌を溶かし入れる。最後にねぎを加える。



デザート

マシュマロヨーグルトムース

🍷材料🍷4人分

マシュマロ：80g
牛乳：100ml
ヨーグルト（無糖）：150g
レモン：1/4個

1人分の栄養量

エネルギー 94kcal
たんぱく質 2.2g
脂質 1.7g
カルシウム 58mg
食塩相当量 0.1g



🍷作り方🍷

- ① レモンの果汁を絞り、皮は千切りしておく。
- ② 鍋にマシュマロ、牛乳を入れ、弱めの中火でマシュマロが溶けるまで混ぜながら加熱する。
- ③ 火からおろしたら、ヨーグルトとレモンの果汁を加えてよく混ぜ、粗熱がとれたら容器に注ぎ入れる。バットに容器を置いて冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ④ 冷えたら、レモンの皮を盛り付ける。