

# ふれあい広場 7月レシピ

令和5年7月8日(土)  
 県民福祉プラザ  
 担当： 栄養士 大谷享子 先生



## 1. 鶏肉のみそ焼き

材 料	分量(1人分)	作 り 方
鶏モモ肉	90g	① 鶏モモ肉はカッコの調味料に1時間以上漬けておく。 ② フライパンにサラダ油を熱し①の鶏肉を弱火で両面じっくり焼く。(10分位)
味噌	大さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	(付け合わせ)
サラダ油	小さじ1/3	③ レタスは軸を取り太めのせん切り。スイートコーンは汁を切っておく。 トマトはくし形に切る。
(付け合わせ)		
レタス	25g	④ 皿に③の野菜を盛りミックスビーンズとクルミをちらしドレッシングをかけ、②の鶏肉を食べよい大きさに切り盛り合わせる。
スイートコーン	5g	
ミックスビーンズ	5g	
クルミ	5g	
ドレッシング	小さじ1	
トマト	20g	

エネルギー287kcal たんぱく質18.1g 脂質19.6g カルシウム28mg 塩分1.6g

## 2. 大根と人参のコロコロスープ

材 料	分量(1人分)	作 り 方
大根	30g	① 大根と人参は1cm角切り。しめじは石づきを取りほぐしておく。ベーコンは細切り。シロは小口切り。
人参	15g	
しめじ	20g	② 鍋に分量の水、大根、人参、しめじ、ベーコン、鶏ガラスープ素を入れて煮る。
ベーコン	5g	
シロ	5g	③ 最後にシロ、醤油、こしょうを加え味を調える。
水	170ml	
鶏ガラスープ素	1g	
醤油	小さじ1/4	
こしょう	適量	

エネルギー28kcal たんぱく質1.6g 脂質0.6g カルシウム18mg 塩分0.8g



### 3. もやしときゅうりの酢の物

材 料	分量(1人分)	作 り 方
もやし	35 g	① もやしはてサッと茹でる。(できるだけひげ根を取る) きゅうりは小口切りにして塩少々(分量外)を振りしんなりさせる。カットわかめは戻しておく。しょうがはせん切り。
きゅうり	25 g	
カットわかめ	0.5 g	② ①と干しエビをカツコの調味料で食べる直前にあえる。 (あえる前に野菜の水気を切る)
干しエビ	0.8 g	
しょうが	0.5 g	
醤油	小さじ1/2	
酢	小さじ2/3	
砂糖	小さじ1/4	
ごま油	小さじ1/4	

エネルギー26kcal たんぱく質1.2g 脂質1.0g カルシウム72mg 塩分0.6g

### 4. ご飯 160g

エネルギー250kcal たんぱく質3.2g 脂質0.3g カルシウム5mg 塩分0.0g

### 5. フルーツポンチ

材 料	分量(1人分)	作 り 方
みかん缶	15 g	① 牛乳寒天の素を使い牛乳かんを作りさいの目に切る。
パイナップル缶	15 g	
黄桃缶	15 g	② 缶詰類は缶から出して水気を切る。(果汁は捨てずに冷やしておく)パイナップルと黄桃は一口大に切る。メロンは皮をむき一口大に切る。→冷蔵庫で冷やしておく。
メロン	20 g	
牛乳かん(※1)	20 g	③ 食べる前に冷やしておいたサイダー、シロップ、缶詰果汁を混ぜ合わせる。
サイダー	40 ml	
シロップ(※2)	15 ml	③ ①と②を器に盛り③のシロップを静かに注ぐ。
缶詰果汁	15 ml	

エネルギー107kcal たんぱく質0.9g 脂質0.7g カルシウム27mg 塩分0.0g

#### ※1 牛乳かんの作り方(全量)

水300mlを沸騰させたら火を止め、牛乳寒天の素1袋を入れ1分間よく混ぜ合わせる。  
さらに牛乳200mlを加え混ぜ合わせ器に移し、冷やし固める。

#### ※2 シロップの作り方(全量)

水400mlと砂糖200gを鍋に入れ火にかけ、砂糖が溶けたら冷ます。