

ふれあい広場 6月レシピ



2023年6月11日(日)

県民福祉プラザ

担当: 栄養士 成田 茂子 先生

1. ごはん 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)

2. 鮭のピカタ サラダ添え

材料	分量 (1人分)	作り方
鮭 塩 こしょう 小麦粉 卵 オリーブ油 バター <付け合わせ> サラダ ジャがいも きゅうり とうもろこし (冷凍) マヨネーズ ヨーグルト a 砂糖 塩 こしょう サラダ菜 ミニトマト <ソース> トマトケチャップ b ソース (中濃) 砂糖	70g 0.2g 少々 小さじ1弱 1/5個 (10g) 小さじ1/2 小さじ1/2 20g 20g 20g 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/3 0.2g 少々 10g 2個 (20g) 小さじ2 (10g) 小さじ1/2 (2.5g) 小さじ1/3	① 鮭は、はらすと小骨を取り、半分に切り、塩・こしょうを振る。小麦粉を薄くまぶす。卵を割りほぐす。 ② フライパンにオリーブ油とバターを入れ火にかけて、溶いた卵をくぐらせた鮭を身から焼く。色が変わったら皮目もこんがり焼き取り出す。 ③ ジャがいもは皮を剥き1cm角に切り茹で、柔らかくなったらとうもろこしを加え茹でこぼす。 ④ きゅうりは薄く切り、塩少々(分量外)を振りしんなりしたら水気を絞る。 ⑤ ③④をaで和える。 ⑥ ミニトマトはへたを取り、1/2に切る。サラダ菜は洗って水気を切る。 ⑦ bを合わせソースを作る。 ⑧ 器に鮭のピカタを盛り、サラダ、サラダ菜、ミニトマトを付け合わせる。

(エネルギー233kcal たんぱく質16.0g 脂質10.3g カルシウム37mg 塩分1.2g)

3. ひじきの炒め煮

材料	分量 (1人分)	作り方	
ひじき	3 g	① ひじきは、水で戻しザルに取る。 ② 人参は皮を剥き千切り、グリーンアスパラは1cm長さに切る。油揚げは縦半分にし、細く切る。 ③ フライパンにごま油を入れ火にかけ、ひき肉を炒める。肉の色が変わったら人参、アスパラの順に炒め水気を切ったひじき、油揚げ、蒸し大豆、aを加え汁気がなくなるまで炒める。	
鶏ひき肉	10 g		
人参	10 g		
グリーンアスパラ	5 g		
蒸し大豆	10 g		
油揚げ	3 g		
ごま油	小さじ 1/2		
a	しょう油		大さじ 1/4
	酒		小さじ 1/2
	みりん		小さじ 1/2
	砂糖	小さじ 2/3	
	水	大さじ 1	

(エネルギー89kcal たんぱく質 4.1g 脂質 4.7g カルシウム 55 mg 塩分 0.9g)

4. キャベツと小松菜の味噌汁

材料	分量 (1人分)	作り方
キャベツ	40 g	① キャベツは2cm角に切り、小松菜は2cm長さに切る。えのき茸は石づきを取り、2cm長さに切る。油揚げは1cm角に切る。 ② 鍋にだし汁を入れ、キャベツ、えのき茸、油揚げを入れ煮る。キャベツが軟らかくなったら小松菜を加え、1~2分煮て味噌を溶き入れる。
小松菜	10 g	
えのき茸	15 g	
油揚げ	3 g	
味噌	小さじ 1強	
だし汁	150ml	

(エネルギー42kcal たんぱく質 2.5g 脂質 1.4g カルシウム 54 mg 塩分 1.0g)

5. 果物 オレンジ 1/4個

オレンジは8等分に切り、2切れ盛る。

(エネルギー25kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.1g カルシウム 13 mg 塩分 0.0g)

※栄養価は日本食品成分表八訂による

作ってみよう!

☆いちごソースのパンナコッタ



材 料	分量 (3 個分)	用意するもの	下準備
牛乳	150ml	ボウル (大)	・ボウル (大) に氷を入れておく 冷やす時に水を入れる。 ・パンナコッタの容器を準備
生クリーム	100ml	ボウル (中)	
グラニュー糖	20g	バット	
ゼラチン	5g	ゴムベラ	
水	大さじ2	鍋	
バニラエッセンス	2~3 滴	手袋	
<いちごソース>			
いちご	100g	氷	
グラニュー糖	20g		
レモン汁	小さじ 1/2		
ブルーベリー	9 粒 (15g)		
ペパーミント	適宜		

1 人分の栄養価：エネルギー236kcal たんぱく質3.7g 脂質 15.0g カルシウム78mg 塩分0.1g

<作り方>

- ゼラチンを分量の水にふり入れ、ふやかしておく。
- 鍋にグラニュー糖、牛乳、生クリームを入れ、混ぜながら弱めの中火であたためる。ふっとう直前まであたためゼラチンを加え火からおろす。混ぜながらゼラチンを溶かしバニラエッセンスを振り入れる。(ゼラチンは、しっかり溶かす)
- 2 を中くらいのボウルに移し、氷水の入った大きなボウルに重ね、混ぜながら冷やす。
- もったりしてきたら容器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- イチゴソースを作る。**
 - イチゴはへたを取り洗って水気を切り、手袋をはいて手でつぶす。
 - 鍋につぶしたいちご、グラニュー糖、レモン汁を入れて混ぜ火にかける。1 分ほどふっとうさせ火からおろし、鍋ごと氷水で冷やす。
- パンナコッタが固まったらいちごソース、ブルーベリーの順に入れ、ミントを飾る。



Q 牛 乳 ク イ ズ

牛は一日に何リットルの牛乳を出す？

牛は毎日たくさんの牛乳を出してくれていますね。

1 頭の牛が一日に出す牛乳の量は、どのくらいでしょうか。

- ① 2リットル ② 20リットル ③ 200リットル

☆ヨーグルトやチーズ、バター、生クリーム、アイスクリーム等牛乳からできる食べ物を「乳製品」といいます。牛乳と同じように骨や歯を丈夫にする栄養がふくまれています。

(参考 農林水産省：子どもの食育)