食育セミナー（京・食クッキング9月）

NEW（乳）和食で減塩クッキング

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん150gを含む1食分	631	24.9	17.0	311	5.2	1110	1.9	201

（栄養成分値は1人分です）　日本食品標準成分表2020年版（八訂）

ごはん（150g）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
234	3.0	0.3	5	0.2	44	0.0	0

【主菜】豆腐とひき肉のまろやか味噌煮込み

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
226	16.7	12.8	176	3.1	479	1.0	6

食品名	2人分	目安量
豚ひき肉	60 g	
(A) 牛乳	40 g	大さじ2＋2/3
(A) 砂糖	2.4 g	小さじ1弱
にんにく	2.4 g	1/2片
土しょうが	2.5 g	1/4かけ
しめじ	60 g	1/2株
みそ	14 g	小さじ2強
サラダ油	2 g	小さじ1/2
だし汁	100 g	1/2カップ
木綿豆腐	300 g	
青ねぎ	8 g	
(B) 片栗粉	6 g	小さじ2
(B) 水	15 g	大さじ1

作り方

① 豚ひき肉に（A）を加え、ほぐすように混ぜる。
② にんにくと、しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
③ 豆腐はざるに上げて軽く水けをきり、1.5～2cm角に切る。
④ 青ねぎは小口切りにする。
⑤ しめじは石づきを除いて、ほぐす。
⑥ フライパンに油を熱し、弱火で②を炒める。香りが立ったら火を強め、①としめじを加え、炒める。肉の色が変わったら、みそを加え、よくなじむまでさらに炒める。
⑦ ⑥にだし汁を加え、煮立ってきたら、③を加えて、1～2分煮る。
⑧ 火を止め、（B）の水溶き片栗粉を加える。よくなじませたら、再び火にかけ、とろみがつくまで加熱する。
⑨ ⑧に青ねぎを加えてひと混ぜし、火を止める。

【副菜】キャベツの粒マスタード和え

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
59	2.5	2.3	29	0.4	132	0.5	60

食品名	2人分	目安量
キャベツ	120 g	1/10玉
砂糖（キャベツの5%）	6 g	小さじ2
ロースハム	20 g	約2枚
(C) 粒マスタード	12 g	小さじ2
(C) 酢	15 g	大さじ1

作り方

① キャベツは千切りにし、ポリ袋に入れ、砂糖を加える。全体にいきわたるよう、袋を振ってよくもみ込み、空気をできるだけ抜いて口を縛る。20分以上おいて、水気を絞る。
② ハムは細切りにする。
③ ボウルに（C）を入れ、混ぜる。
④ ③に①、②を加えて混ぜ合わせる。



【副菜】秋野菜の蒸しサラダ

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
84	1.9	0.3	73	1.2	422	0.0	135

食品名	2人分	目安量	作り方
ブロッコリー	40 g	1/4房	① ブロッコリーは小房に分ける。赤ピーマンは縦に2cm幅に切る。小松菜は3cm長さに切る。れんこんとにんじんは5㎜厚さの輪切り。(大きければ半月切にする) さつまいもは1cm幅の半月切り。かぼちゃは角切りにする。 **＊すべて、1人あたり2個分が目安の大きさです。**
赤ピーマン	40 g	1/3個	
小松菜	60 g	1/3束	
れんこん	40 g		
さつまいも	40 g		
かぼちゃ	60 g		
にんじん	30 g		② クッキングシートに①の野菜を並べ、キャンディーのように包む。
			③ 蒸気の立った蒸し器に②を入れ、強火で加熱する。(約10分)
			④ 蒸し上がった③を、ソースにつけながらいただく。





(皿は不要です)

豆乳ソース

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
28	0.8	1.3	27	0.3	33	0.4	0

食品名	2人分	目安量	作り方
濃口しょうゆ	6 g	小さじ1	① すべての材料を混ぜ合わせて、ソースを作る。
砂糖	4.5 g	大さじ1/2	
豆乳	15 g	大さじ1	
いりごま	4 g	小さじ2	