

バランスのよい食事を心掛けよう

筑西市食生活改善推進員協議会中央研修会（第1回）

令和5年6月13日（火）

☆ 焼肉サラダ

材料 4人分

豚こま切れ肉	300g	
玉ねぎ	100g	
サニーレタス	100g	
パプリカ（赤）	80g	
サラダ油	大さじ1(12g)	
A	しょうゆ	大さじ2(36g)
	酒	大さじ2(30g)
	みりん	大さじ2(36g)
	砂糖	小さじ2(6g)
	おろしにんにく	小さじ1/2
B	ごま油	大さじ2(24g)
	すりごま	大さじ2(12g)

作り方

- ① 豚肉は一口大にし、玉ねぎは5mm幅に切る。
サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらして水気を切る。
パプリカは、薄切りにし、長さを半分に切る。
Aは混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて炒め、Aを入れからめる。
- ③ ボウルにサニーレタス、パプリカ、Bを加えて和える。
- ④ 器に盛り付け、②をのせる。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
348kcal	15.4g	25.9g	82mg	2.2g	1.4g

☆ 大根とニラのとろみスープ

材料 4人分

かに風味かまぼこ	40g	
大根	200g	
ニラ	100g	
A	水	600ml
	しょうゆ	小さじ1(6g)
	鶏がらスープの素	5g
	こしょう	少々
B	水	大さじ1と1/3(20g)
	片栗粉	小さじ2(6g)

作り方

- ① かに風味かまぼこはほぐす。大根は3mm幅のいちょう切り、ニラは3cm長さに切る。
- ② 鍋にAと大根を入れ煮る。
- ③ 大根がやわらかくなったら、かに風味かまぼことニラを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ Bを混ぜ、回し入れて火を止める。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
31kcal	3.1	0.3g	37mg	1.4g	0.9g

☆ ごはん 120g

熱量	たんぱく質	脂質
187kcal	3.0g	0.4g
カルシウム	食物繊維	塩分
4mg	1.8g	0g

1食分の栄養価

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
566kcal	21.5g	26.6g	123mg	5.4g	2.3g