

## 生活習慣病予防教室（H31.2.6）

材料名		1人分(g)	4人分(g)	作 方				
白飯	精白米	65	260	エネルギー 233kcal	蛋白質 4.0g	脂質 0.6g	炭水化物 50.4g	食塩相当量 0g
鯖の柚子みそ焼き	鯖	1切れ	4切れ	1 小鍋に調味料Aを入れて混ぜ合わせたら、火にかけて軽く煮沸かす。 ※ゆずは皮を薄く剥ぎ細かいみじん切りにしてから果汁を絞っておく。 2 オープンは200℃に予熱しておく。 3 オープンの天板にオープンシートを敷き、鯖を並べたら表面に①を塗り、アルミホイルを軽く被せる。 4 ③をオープンに入れ、10分程加熱したら、アルミホイルを外してさらに5分加熱し、味噌に焼き目を付ける。				
	A <ul style="list-style-type: none"> <li>味噌 6 24</li> <li>みりん 小1/2 小さじ2</li> <li>ゆず果汁 小さじ1 大1・小1</li> <li>ゆず果皮 少々 少々</li> </ul>							
切干大根のかきあげ	切干大根	8	32	1 切干大根は水で戻し、固く水気を絞ったら、適当な長さに切っておく。 2 人参は3cm長さの千切り、サソ豆は斜め薄切りにする。 3 ボウルに、天ぷら粉、ベーキングパウダー、水を混ぜ合わせたら、①と②を加えて衣を馴染ませる。 4 鍋に浅く油を熱し、③をスプーンやヘラで形を整えながら、油に入れて揚げる。				
	人参	10	40					
白菜の酢の物	サンド豆	5	20	1 白菜は、2cm角に切り芯と葉に分けて茹でておく。 2 乾燥わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切ってさっと湯にとおしておく。 3 かに風味かまぼこは細く裂いて食べやすい長さに切っておく。 4 調味料Bを合わせ、水気を絞った白菜とわかめ、カニ風味かまぼこを加えて和える。 ④を器に盛り付け、ひねりごまを上から散らす。				
	天ぷら粉	9	大さじ4					
きのこのかき玉汁	ベーキングパウダー	0.5	2	1 しめじは小房にほぐし、えのきは3cm長さのざく切り、しいたけは薄切りにする。 2 鍋にCと①を入れ加熱し、火が通ったら溶き卵を細く回し入れる。 3 卵が固まったら、器に汁を注ぎ小口切りにしたねぎとおろし生姜を食べる直前に添える。				
	水	大さじ1	大さじ4					
豆乳ぷりん	揚げ油	適量	適量	1 ゼラチンを水でふやかしておく。 2 小鍋に豆乳と砂糖を入れて、火にかけてひと肌程度に温める。(風味が悪くなるので軽く温める程度) 3 ②に①を加えて、混ぜ溶かしたら、容器に入れて冷やし固める。 4 ③が固まったら、上に茹であずきを添える。 ※ゼラチンは沸騰させない・寒天は沸騰させる。				
	白菜	70	280					
<b>1食分の栄養価</b>				エネルギー 646kcal	蛋白質 27.0g	脂質 18.0g	炭水化物 89.8g	食塩相当量 2.2g