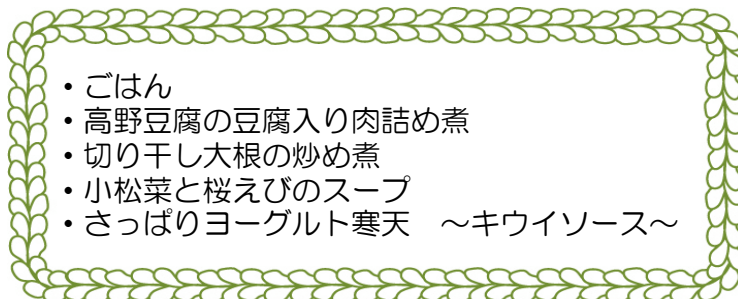


5月のクッキング

今回のテーマ：カルシウムをしっかりとろう！



♪高野豆腐の豆腐入り肉詰め煮

作り方 (2人分)

高野豆腐	35g (2切れ)	
にんじん	20g	
ねぎ	5g	
豚ひき肉	40g	A
絹ごし豆腐	40g	
片栗粉	大さじ1/2	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	B
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
だし汁	140ml	

作り方

- ①高野豆腐はたっぷりのぬるま湯でもどす。
- ②にんじんは皮をむいて、みじん切りにする。
ねぎは小口切りにする。
- ③②とAをボールに入れ混ぜ合わせしょうゆを入れ、4等分にして団子を作る。(豆腐は水切り不要)
- ④①の高野豆腐の水気を切り、横半分に切って、中央に包丁で切込みを入れ、③の団子を詰める。
- ⑤鍋にBを入れ④を立てるように並べ入れ、落としふたをして汁気が少し残る程度まで煮て火を止め少しおき、味をなじませる。
- ⑥粗熱がとれれば器に盛り付ける。



(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	216kcal	14.2g	10.0g	13.4g	132mg	1.8mg	11 μg	1.2g

【参考：食生活改善推進員協議会「若葉の会」レシピ】

高野豆腐や豆腐にはカルシウムが多く含まれています。
少ないお肉の量でもボリュームのある1品になります。

♪切り干し大根の炒め煮

材料 (作りやすい分量)

切り干し大根	30g
ちりめんじゃこ	10g
ピーマン	1個
にんじん	40g
水	200ml
オリーブオイル	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1・1/2
みりん	小さじ2

作り方

- ①切り干し大根は流水でさっと洗ってからボールに移し、水200mlを加えて15分程置いてもどしておく。
- ②ピーマンはヘタと種を取って細切りにする。
にんじんは皮をむいて、千切りにする。
- ③切り干し大根を絞って、大根と戻し汁を分けておく。
※戻し汁は後で使用します。
- ④温めたフライパンに油をひき、にんじん、切り干し大根を炒める。
少し炒めたら、ちりめんじゃこを加えてさらに炒める。
- ⑤③の戻し汁、みりん、薄口しょうゆを加える。
- ⑥汁気を飛ばすように煮詰め、戻し汁が半分程度になればピーマンを加えて炒める。
- ⑦汁気がなくなるまで炒め、器に盛り付ける。

(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
※4等分した量	70kcal	2.0g	3.2g	8.2g	55mg	0.3mg	23 μg	0.6g

切り干し大根やちりめんじゃこにカルシウムが多く含まれています。
切り干し大根の戻し汁を使うことで、栄養やうま味を逃さずに味わえます。

♪小松菜と桜えびのスープ

材料（2人分）

小松菜	30g	} A
ねぎ	5cm	
桜えび（乾）	2g	
水	400ml	
鶏がらスープの素	小さじ1	
白いりごま	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方

- ①小松菜はしっかり洗って2cm幅に切る。
ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にAを煮たてて①を入れ、再び煮立ったら桜えび、ごま油を入れる。最後に、塩・こしょうで味を整える。

（1人分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	29kcal	1.6g	1.9g	1.7g	72mg	0.7mg	31 μg	0.8g

小松菜や桜えび、ごまはカルシウムを多く含んでいます。
小松菜を切って、あとは材料を入れて煮るだけの簡単スープです。

♪さっぱりヨーグルト寒天 ～キウイソース～

材料（小さい容器4個分）

粉寒天	2g
水	200ml
砂糖	30g
ヨーグルト	200g

作り方 ※ヨーグルトはかき混ぜてなめらかにしておく。

- ①水200mlに粉寒天を加え火にかける。
- ②沸騰したら弱火で2～3分煮て寒天を煮溶かす。
完全に溶けたら砂糖を加え溶かす。
- ③②にヨーグルトを少しずつ加えながらよく混ぜる。
器に入れ、冷蔵庫で冷やし、固まればソースを上からかける。

キウイソース

キウイフルーツ	1個
砂糖	大さじ2

～キウイソース～

- ①キウイは皮をむき、粗めにつぶす。
- ②砂糖を混ぜて深めの耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（500W）に約1分かける。
一度取り出して軽くまぜ、さらにラップをして1分加熱する。
- ③水分が多いようなら、ラップなしでさらに1分程度レンジにかける。
粗熱がとれれば完成。

（1人分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	95kcal	2.4g	0.2g	22.0g	65mg	0.1mg	10 μg	0.1g

この時期にぴったりのさっぱりした口当たりのデザートです。
ゴールドキウイを使うと、キウイソースが甘く仕上がります。
ゴールドキウイはビタミンCを多く含んでいます。

今回の開催日は令和元年6月21日（金）10：00～
テーマは 『おいしく塩分ひかえめにする工夫』 です。

妊婦さんは、塩分のとり過ぎに注意が必要です。
今回の教室では、薄味でも美味しく食べられるようにするポイントを交えて調理実習をします。
ご予約お待ちしております！

お問い合わせ・申し込み先
宇治市保健推進課 0774-20-8728（直通）
E-mail papamama-start@city.uji.kyoto.jp

