

元気なうちから始めよう健康教室

五目混ぜご飯

★いろいろな食材でアレンジ自由!★

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
277kcal	2.2g	0.7g

【材料】4人分

ごはん	520g	
	(軽く茶碗4杯分)	
乾ひじき	大さじ2 (10g)	
れんこん	60g	
にんじん	40g	
鶏ひき肉	60g	
酒	大さじ1	
A	だし汁	1カップ
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
さやいんげん	4本	

【作り方】(調理時間: 30分)

- ① ご飯を炊く。(味付けはせず、普通に炊飯する。米2合…ご飯約600g)
- ② ひじきを水で戻し水気をきる。れんこん、にんじんは皮をむき、薄いいちょうに切る。さやいんげんは茹でて斜め薄切りにする。鶏ひき肉に酒を振りかけほぐしておく。
- ③ フライパンを熱して鶏ひき肉を炒め、色が変わったたら、ひじき、れんこん、にんじんを入れて軽く炒める。
- ④ ③にAの調味料を加えて煮汁がなくなるまで炒め煮する。
- ⑤ ボウルにご飯、さやいんげん、④を入れ混ぜる。

「おいしいアレンジポイント♪」 by すみれ会

- ✿ 鶏ひき肉をシーチキン、さけフレーク、ちくわを入れても手軽でおいしいですよ!
- ✿ ちりめんじゃこやごまをトッピングするとカルシウムアップ
- ✿ さやいんげんを大葉や三つ葉に変えて上に飾ると、彩りに風味もプラス。おいしくて減塩にもなります。ぜひ試してみてくださいね。



エネルギー	食物繊維	食塩相当量
124kcal	2.1g	0.4g

にんじんしりしり

★冷蔵庫にあるものでプラス1品★

【材料】2人分

にんじん	170g	
	(大1本程度)	
溶き卵	1個分	
塩	1つまみ (0.6g)	
こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1	

【作り方】(調理時間: 20分)

- ① にんじんは5mm幅の千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんじんを弱火~中火でゆっくり炒めて、塩こしょうで調味し、溶き卵を絡めて炒める。

「忙しいときの時短テクニック」 by すみれ会

- ✿ 細切りの出来るスライサーがあると便利です。
- ✿ 炒める前に電子レンジで軽く加熱すると、柔らかく出来上がります。

たくさん作って常備菜にしてもいいですよ。トッピングにパセリやグリーンピースがあってもgood!



沖縄の方言でしりしりとは千切りにすることで、にんじんしりしりは千切りしたにんじんと卵を炒めた沖縄の郷土料理です。

小松菜とあげのみそ汁

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
55kcal	1.9g	1.1g

【材料】2人分 小松菜 50g (1/4束) しめじ 50g (1/2パック) うす揚げ 1/2枚 だし汁 300ml 味噌 大さじ1弱	【作り方】 (調理時間: 20分) ①小松菜は2cmに切り、しめじはほぐす。うす揚げは縦に半分にし、1cm幅に切る。 ②鍋にだし汁を入れ、しめじとうす揚げを入れ煮る。 ③しめじに火が通ったら、小松菜を入れて煮る。 ④火を止めて、みそを溶き入れ煮立てない程度に軽く加熱する。
--	---

「薄味でも美味しい工夫」 by すみれ会

- ❖だし汁をとると、お味噌が少なくてもおいしいです。簡単だし汁でもおいしくできますよ。
- ❖ネギやしょうがの薬味で風味を加えたり、干しエビでうまみを加えるのも良いですよ。
- ❖具に旬の食材を使いましょう。旬の食材は、美味しく、栄養も豊富なので、調味料を少なくして素材の味を生かして下さいね



今回の一人分の栄養量の合計

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
456	15.0	13.5	166	3.9	6.2	2.2

1食に必要な栄養量(身体活動レベル I : 低い) 日本人の食事摂取基準(2015年版)より

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
食事1食分	450~650	18	15	200	2.2	6	2.5 未満

メモ

資料に関するお問い合わせ

尼崎市保健所 健康増進課 栄養・歯科指導担当

電話 06-4869-3053