

《食育メニュー（調理の基本）》

材料：4人分、栄養価：1人分

※で囲んだ食材は、別の料理でも使用します

1. サバ缶でそぼろ丼



～材料～

さば缶(水煮)・・・2缶(340g)
 しょうが[☐]・・・1かけ
 A しょうゆ・・・小さじ2
 みりん・・・小さじ2
 白ごま・・・大さじ1

ほうれん草・・・200g
 にんじん・・・60g
 B ごま油・・・小さじ1
 しょうゆ・・・小さじ1/2
 ご飯・・・600g

エネルギー 425kcal
 たんぱく質 23.3g
 食塩相当量 1.3g



缶詰だからこそカルシウムなどの栄養素をまるごと摂取できる青背の魚のサバ缶。そぼろにして常備しておくで卵焼きに入れたり、冷奴にのせたりと便利です！

～作り方～

1. そぼろを作る。
フライパンにサバ缶を汁ごと入れ軽くほぐし、すりおろしたしょうがとAを加えて水分がなくなるまで中火で炒める。
2. ほうれん草はゆでて、3～4cm長さに切る。にんじんは千切りにし、ゆでて水気を切り、ほうれん草と一緒にBで和える。
3. 丼にご飯を盛り、①と②を彩りよく盛り付ける。

2. なすの簡単おつまみ



～材料～

なす・・・400g(約4本)
 青ねぎ[☐]・・・5g
 しょうが[☐]・・・1かけ
 ごま油・・・大さじ2

A ポン酢しょうゆ・・・大さじ1
 みりん・・・大さじ1
 砂糖・・・小さじ1
 水・・・50ml
 かつお節・・・4g(1パック)

エネルギー 91kcal たんぱく質 1.9g
 食塩相当量 0.3g



揚げないで、焼くため、油少なめ！ごま油で香ばしく、生姜で香りよく、減塩にもなります。常備菜にも！

～作り方～

1. なすは、へたを取り縦半分に切り、さらに一口大に切る。青ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
2. フライパンにごま油を熱し、なすを入れ、中火で焼き目がつくまで焼く。Aを加え、ひと煮立ちしたら弱火にし、水を加え、味がしみ込むまで煮込む。
3. 器に盛り、ねぎ、かつお節、しょうがをのせる。

～主食、主菜、副菜をそろえよう！～

野菜、きのこ、海藻類
 働き：体の調子を整える

ごはん、パン、めん類
 働き：体を動かすエネルギーになる



肉、魚、卵、大豆製品
 働き：体を作る

ワンプレートや丼の時にも
 主食・主菜・副菜に含まれる
 食材がそろうように意識
 すると栄養バランスUP♪



3. みそ汁



エネルギー 64kcal たんぱく質 3.4g
食塩相当量 1.0g

◎おいしいみそ汁を作るには

- ①天然のだしを使う
 - ②みそを入れたらあまり煮ない
(みその風味が逃げるため)
 - ③自家製みその場合、大豆を多めに使い、
食塩を入れすぎないようにする
- ☆みそ汁の塩分濃度の目安☆
- ・健康な家族 0.9~1.0%
 - ・高血圧者のいる家族 0.8~0.9%

～材料～

じゃがいも…… 200g(2個)
油揚げ……… 20g(1枚)
青ねぎ……… 5g
だし(かつお・昆布)… 3カップ
みそ……… 大さじ1+1/2

～作り方～

1. かつお・昆布でだしをとり、だし汁をつくる。
(裏面のだしのとり方参照)
2. じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにして水にさらす。油揚げはさっと熱湯をかけて水気を切り短冊に切る。ねぎは小口切りにする。
3. ①を火にかけて煮立ったら、じゃがいもと油揚げを入れて煮る。
4. じゃがいもが柔らかくなったら、青ねぎを加えてみそを溶き入れる。

4. ～甘くないデザート～ あおさの塩ビスケット



エネルギー 90kcal
たんぱく質 1.3g
食塩相当量 0.3g

ほんのり磯の香りがする塩味のクッキー！
あおさは、食物繊維、カルシウムが豊富です。

～材料～

バター(有塩)… 25g 薄力粉……… 50g
塩……… 少々 あおさ……… 1.5g
牛乳……… 大さじ1

～作り方～

1. バターはボウルに入れて、室温に戻し、やわらかくし、泡だて器でクリーム状に練る。
2. ①に塩を加え混ぜ、牛乳も少量ずつ加え、よく混ぜる。
3. ②に薄力粉をふるい入れて混ぜる。粗くほぐしたあおさも加え混ぜる。
4. ③の生地をポリ袋に入れ、もしくはラップではさみ、めん棒で5mmくらいの厚さにのばし、冷蔵庫で20分程度固くなるまで休ませる。
5. オーブンを180℃に予熱しておく。
6. ④のポリ袋をはずし、包丁で切り分け、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
7. 予熱した180℃のオーブンで約20分焼く。

総合計(ごはん150g含む): エネルギー 670kcal たんぱく質 30.0g 食塩相当量 2.9g
(※ごはん150g: エネルギー 234kcal たんぱく質 3.8g 食塩相当量 0g)

* ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています *

・ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>

《資料提供: 倉敷市保健所 健康づくり課食育推進係 TEL 434-9868》

