

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」

「19日は元気もりもり食育の日」



第2回 おいしく・楽しく健康講座

～和え物・炒め物～

令和4年7月7日

健康づくり推進課

☆寒天のごまマヨサラダ ～ マヨネーズを牛乳でのばし、使い過ぎをおさえたサラダ～

1人当たりエネルギー 73 kcal たんぱく質 0.3g 食塩相当量 0.2g

〈2人分材料〉	
角寒天	1/2本
ほうれん草	80g
かにかま	20g
A	マヨネーズ 大さじ1
	牛乳 小さじ1
	白すりごま 大さじ1/2
	しょうゆ 小さじ1/4

〈作り方〉

- ① ほうれん草は洗って茹で、冷水にとる。
水気をよくしぼって2～3cmに切る。
- ② 角寒天はよく洗って水に3分位つけ、細かくちぎる。
- ③ かにかまぼこはほぐす。
- ④ Aをよく混ぜ合わせ、野菜、③と和える。

※しょうゆの代わりに昆布茶を入れると、旨みが効きおいしいです。

☆人参ときゅうりの白和え

1人当たりエネルギー77kcal たんぱく質 4.4g 食塩相当量 0.6g

〈2人分材料〉	
木綿豆腐	100g
砂糖	小さじ2
塩	ミニスプーン1/2 (0.5g)
しょうゆ	小さじ1/4(塩0.2g)
白すりごま	小さじ2
にんじん	40g
きゅうり	1/2本 (50～60g)
塩	ミニスプーン1/2 (塩1% 0.5g)

〈作り方〉

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んでざるにのせ、小皿など重しをのせ、30分程水切りしておく。レンジで1分加熱する。
- ②①をすりばちですりつぶし、砂糖、塩、しょうゆ、すりごまを加え混ぜ合わせる。
- ③人参は3cm長さの短冊切りにして耐熱容器に入れ、浸る程度の水を加えてラップをし、レンジで3分ほど加熱し、水を切り冷ます。
- ④きゅうりはスライスし、塩をまぶしてしばらくおき、水気を絞る。
- ④ ①、②、③を和える。少しおくと味がなじむ。

※衣はの水分は7～8割ぐらいまで切る。

※水切り方法 生の豆腐を水切りした方が滑らかで、味も良い。衛生的には、一度加熱した方が安全。

豆腐をキッチンペーパーにつつまみ、電子レンジで2分かけても良い。(豆腐が2倍ならレンジも4分)

★始めに豆腐の重さを測ります。100gの豆腐水切り後 _____ g

糖分 絞った豆腐(70g)+具(100g)の2～3% 3.5～5.1g(小さじ1強～2弱)

塩分 絞った豆腐(70g)+具の(100g)0.7% 1.2g(塩としょうゆをあわせて)

☆小松菜のキムチ炒め

～酸化を防ぐ緑黄色野菜を手軽に～



エネルギー65キロカロリー たんぱく質 4.5g

食塩相当量 0.5g

〈4人分材料〉

小松菜	200g
白菜キムチ	50g
	(塩分3%塩1.5g)
サラダ油	小さじ1
塩	ミニ1/2(塩0.5g)～1
卵	2個

〈作り方〉

- ① 小松菜、キムチは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、小松菜、キムチを加え、強火で炒めて火を通す。
- ③ ②を中心によせ、ふちにそって卵を加え、混ぜて火を止める。

具(350g) × 0.7%の塩(0.007) = 2.5g

今日はキムチの旨みがあるので、塩を少しへらしてみます。

参考レシピ(作らないので、家で作ってみてくださいね)

☆梅かつおのオニオンサラダ

* 酸味とうまみが効いて食欲がすすむ和え物 *

1人分のエネルギー47キロカロリー 塩分0.4g 食物繊維0.7g

〈4人分材料〉

玉ねぎ	50g
塩	ミニ1
きゅうり、セルリー、大根、 ゆでほうれん草など	200g
かにかま	2本 20g(塩分2%)
梅干し(又は練り梅)	10g
みりん	小さじ1
かつお節	適宜(1～2g)

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは薄切りにし、器に入れて塩でもみ、水が出てきたらしぼり、10分程水にさらし、水をきる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り(薄切りや千切りなど)、かにかまはさいて、食べやすい長さに切る。
- ③ 梅干しの果肉を、包丁でたたいて細かくし、ボウルに入れみりんでのばす。
- ④ ③のボウルに野菜とかにかまを入れてあえ、かつお節を加え軽く混ぜ合わせる。

※梅干しの量は塩分により、加減して下さい。

塩分%

和え物や炒め物など具に対して0.7%くらいまでにはできる?

塩	小さじ1	= 塩分 6g
しょうゆ	小さじ1	= 塩分 1g
キムチ		= 塩分 3%
かにかま		= 塩分 2%
マヨネーズ	大さじ1	= 塩分 0.2g