

食改伝達講習メニュー



～主食・主菜・副菜をそろえて～

主菜

トマトの入った麻婆豆腐

材料（4人分）

木綿豆腐	600 ^g
豚ひき肉	150g
たまねぎ	1個
ピーマン	2個
トマト	小2個
トマトチャップ	大さじ3
砂糖	大さじ1 1/2
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
中華スープの素	大さじ1
片栗粉	大さじ1
（水大さじ2杯で溶く）	
サラダ油	大さじ1杯

<作り方>

豆腐は水気をきって、1.5cm角に切り、たまねぎは5mm角に切ります。ピーマンはへたと種を除いて、たまねぎ同様5mm角に切ります。
トマトはへたをくり抜いて熱湯に入れ、皮がはじけたら冷水につけ、皮をむいて1cm角に切ります。
中華スープの素は、300mlの水に溶かしてスープを作っておきます。片栗粉を水で溶いておきます。
フライパンを熱してサラダ油入れ、ひき肉を炒めます。色が変わったらたまねぎとピーマンを入れて炒め合わせます。
トマトと、トマトチャップ、砂糖、しょうゆ、酒、こしょう、ごま油、スープを加えて煮、煮立ったら豆腐を入れます。
再び煮立ったらひと混ぜし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止めます。
中鉢に盛ります。

1人分 I値* - : 305kcal 塩分 : 1.0g

副菜

大根の豆板醬づけ

材料（4人分）

大根	400g
塩	小さじ1
豆板醬	小さじ1杯
すりゴマ	大さじ2杯

<作り方>

大根は皮をむき、3～4cm長さ、6～7mm角の棒状に切ります。
大根に塩をふってひと混ぜし、皿1枚くらいの軽い重しをして20～30分つけ、絞って水気をきります。
ボウルに豆板醬、大根を入れてあえます。仕上げにすりゴマを混ぜ、器にもりつけます。

1人分 I値* - : 53kcal 塩分 : 1.4g

汁もの

菜の花のお吸い物

材料（4人分）

菜の花	1/2束
塩	少々
かまぼこ	40g
ゆず	適宜
だし汁	3 ^{cup}
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
淡口しょうゆ	小さじ1



<作り方>

菜の花は小房に分けて、さっと塩ゆでする。
鍋に(A)をかけ煮立ったらかまぼこを入れてひと煮する。
器に菜の花を入れて を注ぎ、ゆずの皮のせん切りを添える。
だしは、水(4^{cup})にだし昆布(10^g)かつお節(10g)で作っておきます。

1人分 I値* - : 23kcal 塩分 : 1.2g

京丹後市健康推進課

1食分 I値* - : 381kcal
塩分 : 3.6g