

モデル献立普及教室

湖西市健康づくり食生活推進協議会

きのこたっぷり厚揚げのなめこあんかけ



材料（4人分）

なめこ	2パック
まいたけ	1パック
しめじ	100g
●だし汁	150ml
●しょうゆ	大さじ2
●みりん	大さじ2
厚揚げ（中）	2枚
かつお節	2袋 （1袋2.5g）
青ねぎ	2本

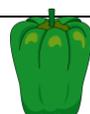
作り方

- ① なめこはサッと水で洗い、まいたけ、しめじは石づきを取って小房に分ける。
（なめこは洗いすぎるとぬめりが取れてしまうので注意）
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する（600Wで2～3分加熱）。
- ③ ②のボウルに●の調味料を入れて混ぜ合わせ、再びラップをかけ電子レンジで加熱する（600Wで2分程）。
- ④ 一口大に切った厚揚げをフライパンでこんがり焼く。
- ⑤ ③と④を皿に盛り、かつお節と小口切りした青ねぎをトッピングする。



エネルギー174kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.1g カンヅム 211mg 鉄分 2.9mg 食塩 1.3g

ピーマンとパプリカのきんぴら



材料（4人分）

ピーマン	1個
パプリカ（赤）	1個
パプリカ（黄）	1個
赤とうがらし	1本
にんにく	1片
オリーブ油	小さじ2
ちりめんじゃこ	10g
●酒	大さじ1
●砂糖	小さじ2
●しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① ピーマンとパプリカは縦半分に切り、千切りにする。
- ② 赤とうがらしは種をとって小口切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れ、にんにくの香りが出るまで弱火で炒める。
※辛さが苦手な場合は、ここで赤とうがらしを取り出すと良い。
- ④ ③に①を入れ、しんなりするまで炒め、ちりめんじゃこ●の調味料を入れる。
- ⑤ 手早く炒め、汁気をとばして器に盛る。



エネルギー72kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.4g カンヅム 17mg 鉄分 0.6mg 食塩 0.4g

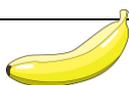
味噌汁

材料（4人分）	作り方
玉ねぎ 1個 （約200g）	① 玉ねぎは薄切りにし、油揚げは油抜きして細切りにする。
油揚げ 1枚	② えのきたけは食べやすい大きさに切り、ほぐしておく。
えのきたけ 100g	③ 葉ねぎは小口切りにする。
葉ねぎ 1本	④ だし汁を鍋に入れ、①と②を加えて火にかける。
だし汁 600ml	⑤ 野菜に火が通ったら、味噌を溶き入れてひと煮立ちさせ、葉ねぎを加えて火を止め、器に盛る。
味噌 大さじ2 （36g）	



エネルギー58kcal たんぱく質 3.7g 脂質 2.4g カシウム 39mg 鉄分 0.9mg 食塩 1.1g

バナナケーキ



材料（8人分）	作り方
バナナ 1本	① バナナを包丁で1cm角に切る。
バター（無塩） 10g	② バターは溶かしておく。
卵 1個	③ ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜる。
牛乳 50ml	④ ホットケーキミックス粉とバター、バナナを加えて混ぜる。
砂糖 小さじ2	⑤ フライパンに薄くサラダ油を引き、④の生地を流して蓋をし、弱火で6～8分程蒸し焼きにする。
ホットケーキミックス粉 100g	⑥ ひっくり返して2～3分焼き、人数分に切り分ける。
サラダ油 小さじ1	

はちみつやシロップをかけてもおいしいです♪



エネルギー80kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.8g カシウム 23mg 鉄分 0.2mg 食塩 0.1g

ご飯（130g）



エネルギー 218kcal たんぱく質 3.3g 脂質 0.4g カシウム 4mg 鉄分 0.1mg 食塩相当量 0g

