

食講座

# レシピ・資料 から

2016



2017



2018



2019



2020

食物栄養学科では、毎年2年生が地域の方々に食講座を開催しています。「これからも地域で元気に暮らしていくために食生活で気をつけたいこと」がメインテーマです。食事の献立は昼食のメニューを考案します。その中からおすすめメニューと資料を紹介します。

年度	テーマ	献立	年度	テーマ	献立
平成28年度 (2016)	今日のご飯が 明日の笑顔	ごはん 豚つくね <b>夏野菜の南蛮漬け</b> カラフルおから みそ汁 ヨーグルト	令和元年度 (2019)	簡単クッキン グで健康に	ごはん 蒸し鶏 キャベツの酢の物 <b>かぼちゃの煮物</b> 豆乳味噌スープ 牛乳寒天 ヘルシー酢豚風
平成29年度 (2017)	何だこれは！ 安心してくだ さい！塩分控 えめですよ！	<b>五色丼</b> 小松菜の酢の物 ナスの味噌汁 リンゴゼリー 揚げないたまごコロケ <b>アジの香草焼き</b>	令和2年度 (2020)	食事をおいし く、バランス よく	栗ご飯～松茸を添えて～ フグのから揚げ さつまいものサラダ きんぴらごぼう ほうれんそうの胡麻和え 柚子しめじ オレンジ <b>もちもち抹茶団子</b>
平成30年度 (2018)	レッツ！美味 しい！食べたい！クッキン グ	ごはん なすの練りこみハンバーグ 小松菜と油揚げのごま生姜和え ハモのすまし汁 <b>夏野菜たっぷりトマトチキンカレー</b> カレーに合うサラダ 七夕夜空の牛乳寒天			

**バランスよく食べる  
ために考案しました**

**食品群チェック表**

「食べたものにマグネットを貼っていきましょう！  
バランスよく食べられていますか？」



11食品群シート	
ご飯・パン・麺	主食となるもの
肉類	ウインナーやハム、加工食品など
魚介類	生魚以外にも干物や加工品、いか、たこなど
卵・卵製品	卵豆腐など ※魚卵は該当しない
牛乳・乳製品	ヨーグルトやチーズなど
大豆・大豆製品	豆腐や納豆、油揚げ、枝豆など
海藻類	のり、もずく、めかぶ、干し物など
芋類	じゃがいも、さつまいも、里芋など
果物	果物
油脂類	サラダ油の他にもバターやマーガリンなど
緑黄色野菜	かぼちゃ、にんじん、ニラなど

H30.7.11



H28 (2016)

## 夏野菜の南蛮漬け

副菜



彩りがス・テ・キです

### 材料 (1人分)

なす	20 g
かぼちゃ	20 g
パプリカ	15 g
根深ねぎ	15 g
オクラ	10 g
みょうが	10 g
炒め油	小さじ2
だし汁	大さじ1
酢	大さじ1と2/3
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1と1/3

- 1 なすは1 cm の厚さの斜め切りにして水につけておく。
- 2 かぼちゃは5 mm の厚さにスライスしてゆでる。
- 3 パプリカは3cm くらいの乱切りにする。
- 4 根深ねぎは薄く斜め切りにする。
- 5 オクラはヘタを取る。
- 6 みょうがは縦1/4 に切って水につける。
- 7 水分をふき取った材料をフライパンで炒めて、全ての調味料を入れたボウルに漬けておく。

野菜は健康のために、成人1人1日 350 g が必要とされています。

### 野菜をもっと食べるコツ

- 1 野菜料理を毎食1皿以上。
- 2 煮たり、茹でたり、炒めたりするとカサが減って食べやすい。
- 3 付け合わせの野菜も食べる。
- 4 カット野菜などを活用する。
- 5 赤、黄、緑、色々な色の野菜で彩りよく。

### 1人分栄養量等\*

エネルギー	144kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	8.2g
食塩相当量	0.9g
野菜	90 g

調味料液分の廃棄はしていません。

\*栄養量等は全て食品成分表(7訂)で算出しています

H29 (2017)

## 五色丼

主食

主菜



### 材料（1人分）

米	70 g
あなご	20 g
みりん	5ml
A 酒	1.2ml
しょうゆ	2ml
砂糖	1.2 g
卵	25 g
砂糖	2 g
塩	0.3 g
油	5 g
にんじん	10 g
さやいんげん	5 g
のり	0.8 g

- 1 ご飯を炊く。
- 2 あなごは一口サイズに切る。Aの調味料を混ぜ鍋に入れ、あなごを煮る。ふっくらしたら完成。
- 3 卵はボウルに割り入れ、調味料を入れ混ぜる。
- 4 フライパンに油をひき、溶いた卵を入れ薄焼き卵を作り、細く切る。
- 5 にんじんはせん切りにする。軟らかくなるまでゆでる。
- 6 さやいんげんはさっとゆで斜めに切る。
- 7 ごはんの上にあなご、卵、にんじん、さやいんげん、のりを彩りよく盛り付ける。

副菜に野菜料理を  
組合せましょう

### 1人分栄養量等

エネルギー	402kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	10.1g
食塩相当量	0.8g

H29 (2017)

## あじの香草焼き



### 主菜

#### 材料 (1人分)

あじ	40g
こしょう	少々
油	小さじ 1/2
にんにく	1g
パン粉	大さじ 1強
ローズマリー	0.5g

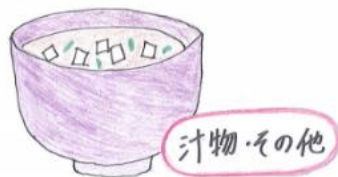
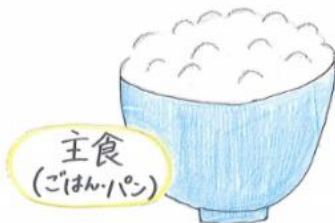
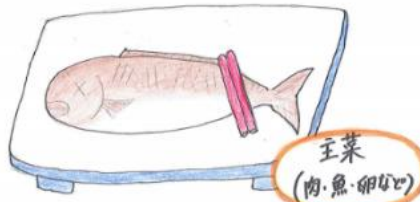
- 1 あじは骨抜きをした後に、こしょう、油、みじん切にしたにんにくを合わせぬり込む。
- 2 パン粉とローズマリーを混ぜあじにまぶしておく。②
- 3 オーブンを 250℃で予熱し、クッキングシートを敷き②を並べ 10～15分焼く。(フライパンの場合は、クッキングシートを敷き、その上で焦げ目がつくまで焼く。)

ハーブで減塩に  
いわしなどでも OK です

#### 1人分栄養量等

エネルギー	85kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	4.1g
食塩相当量	0.2g

今日のご飯が明日の笑顔



バランスよく食  
べることを心が  
けましょう♥

食品に含まれる栄養素の種類と量は、個々の食品ごとに異なります。1つの食品ですべての栄養素を必要なだけ含んでいるものではありません。

**主食**、**主菜**、**副菜**という料理の組合せを基本に食事をするのが大切です。

H30 (2018)

## 夏野菜たっぷりトマトチキンカレー

主食

主菜

副菜



### 材料 (1人分)

ご飯	150 g
鶏もも肉 (皮なし)	70 g
にんにく	2 g
しょうが	2 g
カレー粉	3 g
たまねぎ	50 g
無塩バター	10 g
トマト缶	35 g
水	25ml
洋風だし (固形・顆粒)	3 g
ケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1/2
プチトマト	1個
オクラ	1本
かぼちゃ・なす	各スライス2枚
小麦粉	小さじ2
スパイス	
クミンパウダー	0.1 g
コリアンダーパウダー	0.1 g
カルダモンパウダー	0.25 g
ターメリックパウダー	0.5 g
チリペッパーパウダー	0.1 g

- 1 鶏ももはそぎ切りにし、おろしたにんにく・しょうが・カレー粉とともにビニール袋に入れてよく揉む。①
- 2 たまねぎは薄切りにして無塩バターであめ色になるまで炒める。②
- 3 ②に①、小麦粉の順に加え炒める。
- 4 トマト缶、水、洋風だしを入れて蓋をして焦げないようにコトコト10分煮る。
- 5 ケチャップ・中濃ソース、スパイスを入れ、お湯で濃度を整える。
- 6 オクラ、かぼちゃ、なすは焼いてカレーの上に盛り付けて完成。

### 1人分栄養量等

エネルギー	526kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	13.1g
食塩相当量	1.8g
野菜	147 g

スパイスで香りよく

R1 (2019)

## かぼちゃの煮物

副菜



### 材料（1人分）

かぼちゃ	60 g
乾燥ひじき	0.5 g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
水	大さじ1と1/2

- 1 かぼちゃを一口大（約 3cm 角）に切る。
- 2 ガラスボウル（深い耐熱皿）に調味料、さっと洗ったひじきを入れて、よくかき混ぜる。
- 3 かぼちゃをなるべく重ならないように皮を上にして並べ、ふんわりラップをして、600W で 6～7 分加熱する。（700W で 5～6 分）
- 4 お皿に盛り付ける。

レンジで超簡単

食塩摂取の目標量

食事摂取基準（2020年版）

成人女性 は一日 6.5 g 未満	成人男性 は一日 7.5 g 未満
-------------------------------	-------------------------------



### 1人分栄養量等

エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.5g
野菜	60 g

### 塩分早わかり

塩	小さじ1・・・6g
しょうゆ	小さじ1・・・0.9g
	小さじ1/2・・・0.4g



R2 (2020)

## もちもち抹茶団子



### 材料（1人分）

#### 抹茶団子

白玉粉	15 g
木綿豆腐	18 g
抹茶	0.75 g
水	3.5ml

#### プレーン団子

白玉粉	13 g
木綿豆腐	17 g
水	13ml
粒あん	8 g
黒蜜	3 g
きな粉	0.5 g

### 1人分栄養量等

エネルギー	155kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	1.6g
食塩相当量	0.0g

豆腐のいた  
やさしいお団子です  
ゆっくり味わって  
お召し上がりください

#### 抹茶団子

- 1 白玉粉と抹茶、豆腐を混ぜ合わせ、全体の色が均等になるまでよくこねる。
- 2 水を加えて硬さを調節し、食べやすい大きさより小さ目に丸める。
- 3 鍋に水を入れ、沸騰したら団子を入れ、団子がくっつかないように混ぜる。
- 4 強火で2～3分茹で、全部浮いてさらに1分茹でざるに上げ、冷水で冷やす。

#### プレーン団子

- 1 白玉粉と豆腐を混ぜよくこね、水を加えて抹茶団子の大きさに合わせて丸める。
- 2 鍋に水を入れ、沸騰したら団子を入れ、団子がくっつかないように混ぜる。
- 3 強火で2～3分茹で、全部浮いてさらに1分茹でざるに上げ、冷水で冷やす。

#### 盛り付け

器に抹茶団子とプレーン団子を入れ、あんこを添えてきな粉をふりかけ、黒蜜をかけたら完成!!

編集・発行 令和3年6月

宇部フロンティア大学短期大学部 食物栄養学科

TEL 0836-38-0530