



ウォーキングリーダー会連絡会レシピ

1人あたり：(E)エネルギー622kcal、(P)たんぱく質26g、塩分2.3g
※レシピは全て4人分です

★鶏とごぼうの炊き込みご飯★ (1人あたり E:380kcal P:12.3g 塩:0.8g)

米	300g	水	400ml	A	料理酒	大さじ2
とり肉	160g	ごぼう	140g		塩	小さじ1/6弱
					しょうゆ	大さじ1弱

<作り方>

- ①米を洗って、ざるにあげておく。
- ②鶏肉を1cm角に切る。ごぼうはさがきにして水にさらしてから水気を切っておく。
- ③炊飯器に①の米と分量の水、②とAの調味料を入れて炊飯する。
- ④炊き上がったらくよく混ぜ合わせる。

★鮭の酒かす汁★ (1人あたり E:104kcal P:10.1g 塩:1.1g)

鮭	120g	大根	40g	人参	40g	しいたけ	30g	こんにゃく	80g
じゃがいも	120g	長ネギ	40g						
だし汁(昆布・かつお節)	600cc			A	酒粕	40g			
					麦みそ	大さじ2と1/3			

<作り方>

- ①大根、人参、しいたけ、じゃがいもをいちよう切りにする。こんにゃくは他の食材の大きさに合わせて薄切りにする。
- ②長ネギは斜め切りに、鮭は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだし汁と①の食材を入れて煮立て、ふたをして中火で10分ほど煮込む。
- ④②の食材を入れ、火が通ったら、よく溶いたAを入れ、ひと煮立ちさせる。

★小松菜のおひたし★ (1人あたり E:13kcal P:1.6g 塩:0.3g)

小松菜	160g	カニカマ	30g
かつお節	1g	しょうゆ	小さじ1弱

<作り方>

- ①小松菜を3cmに切り、ゆがいて冷まして水気を切っておく。カニカマはほぐしておく。
- ②①をしょうゆで和えて、かつお節をかける。

こちらのレシピ3品は、廿日市市内の小学校5・6年生を対象に行われる「朝食コンテスト」入賞者レシピから抜粋したものです。(一部アレンジしたものもあります。)

ぜひ、他の入賞作品も検索してみてくださいね♪ 廿日市市ホームページ「朝食コンテスト」



★かぼちゃとりんごのケーキ★ (1人あたり E: 125kcal P: 2.0g 塩: 0.1g)

かぼちゃ	40g	砂糖	大さじ2と1/2	バター	18g
りんご	60g	卵	1/2個	ベーキングパウダー	1g
小麦粉	52g	油	大さじ1と1/2		

<作り方>

- ①かぼちゃは種をとり、皮の食べにくいところを落とし、5mm厚さにスライスする。りんごも同じように皮付きのまま、5mm厚さにスライスする。バターは溶かしておく。
- ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるっておく。
- ③ボウルに卵を入れ溶きほぐし、砂糖を入れしっかり混ぜ、油も入れて混ぜる。
- ④③に②の粉を少しずつ入れて混ぜ、①のかぼちゃ、りんご、バターを入れ、さっくり混ぜる。
- ⑤④の生地をクッキングシートを敷いた天板に流し、四角に形を整え、160度に熱したオーブンで約20～25分焼き、人数分にカットする。

まずはここからはじめよう **食事をおいしくバランスよく**

- 1 〇〇・〇〇・〇〇を組み合わせよう
- 2 野菜を毎日〇皿(〇〇g)プラスしよう
- 3 毎日〇〇を食べよう
- 4 まずは 1日マイナス〇g、おいしく減塩しよう



本日の献立は？

- 1 主食・汁物・副菜の献立になっていますが、主食と汁物にたんぱく質が多く含まれているので、主菜に期待されるたんぱく質が摂取できます。
- 2 1日の野菜摂取目標量(350g)の3割とれます。野菜摂取量を平均すると、1皿足りてない人が多いので、あと1皿プラスを心掛けましょう！
- 3 ケーキの中に、少しではありますがりんごが入っています。旬の果物を200g(りんご1個程度)食べましょう！
- 4 1日の食塩摂取目標量(1日7g未満)の1/3の塩分量になっています。今日の献立の味を目安にしてみてくださいね！