

保存版

豊かな心と体を育む



イクダ食育レシピ

ショクイク
食から始まるまちづくり

池田町

池田町役場健康福祉課健康増進係



簡単おにぎり



材料(1個分)

焼きのり	1枚
ご飯	100g
サニーレタス	1枚
具	50g
ナムル(市販でO.K) (ほうれん草・人参・もやしなど)	
鶏そぼろ(市販でO.K)	40g

作り方

- ①容器にご飯の半量を入れる。その上にレタスの半量を敷き、ナムル・鶏そぼろを広げてのせ、さらにレタス・半量のご飯をのせ少し押さえる。(容器がない時は形を整える。)
- ②ラップを広げて焼きのりをのせ、のりに対して斜めに①を容器から出してのせ、のりをたたんで包む。
- ③食べやすいように半分に切る。

<具>は色々変えてみて!

例えば

ツナマヨネーズ・きんぴらごぼう・卵焼き&ハム・ひじきの煮つけ・唐揚げなど前日の夕食のおかずの残りでO.Kです。できるだけ野菜とたんぱく質の食材が入っている様に工夫すると良いでしょう。

1人分栄養価

エネルギー 436kcal
たんぱく質 16.0g
脂質 18.6g
塩分 2.0g

材料(1枚分)

食パン(6枚切り)	1枚
千切り野菜ミックス(カット野菜)	100g
オリーブオイル	小さじ1
A 塩・コショウ	少々
めんつゆ	小さじ1/2
しらす	20g
とろけるチーズ	20g
ミニトマト	3個

作り方

- ①千切り野菜をAと混ぜ、パンにのせる。その上にしらす・チーズをのせオーブントースターでチーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。
- ②皿に盛り付けミニトマトを飾る。(チーズと一緒にのせて焼いても良い)

ポイント

パンをライ麦パンに変えると食物繊維が2.5倍にアップします。

キャベツとしらすのピザトースト



1人分栄養価

エネルギー 324kcal
たんぱく質 16.5g
脂質 13.8g
塩分 2.2g

サバ缶スープ



材料(2人分)

水	1.5カップ
ひきわり納豆	1/2パック(20g)
A 味噌	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
コチュジャン	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1/2
長ネギ	1/2本(60g)
春菊	1/2袋(100g)
サバ缶(水煮)	1/2缶(100g)
木綿豆腐	75g

作り方

- ①長ネギは斜め薄切り、春菊は2~3cmに切ります。
- ②鍋に**A**とサバ缶を汁ごと加え、豆腐を大きく崩しながら加え、煮立ったら長ネギ・春菊を加えさっと煮ます。

ポイント

お好みでニラ・人参・もやしなどの野菜をどうぞ!
 卵をプラスするとまろやかになります。

1人分栄養価

エネルギー 204kcal
 たんぱく質 18.2g
 脂質 9.9g
 塩分 1.5g

材料(2人分)

鶏もも肉	100g
バター	小さじ1(4g)
冷凍ほうれん草	100g
コショウ	少々
牛乳	200ml
A クリームコーン	200g
顆粒コンソメ	小さじ1

作り方

- ①鶏もも肉は大きめの一口大に切る。
- ②フライパンにバターを熱し、鶏肉を両面こんがり焼く。
- ③**A**を加え、煮立ったらほうれん草を入れてひと煮立ちさせる。
 (濃いなら水を足す)
- ④お好みでコショウをふる。

ポイント

お好みの野菜をプラスしてもいいです。

鶏肉とほうれん草のコーンスープ



1人分栄養価

エネルギー 282kcal
 たんぱく質 14.9g
 脂質 13.2g
 塩分 1.7g