

おやこの食育教室

～長崎市食生活改善推進協議会 長崎東支部～



◎おむすび 3 きょうだい

材料	分量 (2 人分)	作り方
ごはん 鮭フレーク いりごま 大葉 とろろ昆布 味付けのり	300 g 10 g 小さじ 1 2 枚 2 g 2 枚	①大葉を小さく刻む。 ②ごはんを 3 等分にし、各種類 2 個ずつのおむすびにする。 ③ 1 種類目は鮭フレークといりごま、①を混ぜおむすびにする。 ④残りはそのままおむすびにする。(4 個) ⑤④の 2 個はとろろ昆布をまぶし、残りの 2 個は味付けのりをまく。

(1 人分の栄養価)

エネルギー： 258 kcal たんぱく質： 5.6 g 脂 質 : 1.9

食塩相当量： 0.3 g

◎オリジナルのインスタント味噌汁

材料	分量（2人分）	作り方
米味噌	24 g	①ゆで干し大根は小さく切る（戻さず OK）。
かつお節	1 g	②味噌と鰹節、カットわかめ、①を混ぜる。ラップにのせる。
切り干し大根	2 g	③包んで丸める。
小松菜	30 g	④③をお椀に入れ、おつゆふと下茹でして 1.5 cm に切った小松菜をいれる。
カットわかめ	大さじ 1	⑤④にお湯を注げば味噌汁の出来上がり。
おつゆ麴	4 個	
お湯	300 ml	

（1人分の栄養価）

エネルギー： 38 kcal たんぱく質： 2.4 g 脂 質 ： 0.5 g

食塩相当量： 1.1 g

◎卵焼き

材料	分量（2人分）	作り方
卵	2 個	①卵はボウルに割り入れ、泡たてないように箸で溶きほぐす。
サラダ油	小さじ 1	②①に調味料を加え、箸で溶かすように混ぜ合わせる。
砂糖	小さじ 2	③玉子焼き用のフライパンを温め、油をいれる
塩	小さじ 1/6	④火加減は中火で②の 1/3 量ほどを全体に広げ、焼けてきたら 1 回目は粗く巻いて OK なので、奥側に卵を巻いてまとめる。
		⑤残りの②の半量を空いたスペースに流し入れ、奥の卵の下に箸を入れて持ち上げ卵焼きの下に卵液を入れる。
		⑥半熟より少し固まってきたタイミングで卵を巻き、卵を奥に移動する。
		⑦残りの②を流し入れ同じことを繰り返す。
		⑧取り出して食べやすい大きさに切って出来上がり。

（1人分の栄養価）

エネルギー： 100 kcal たんぱく質： 6.1 g 脂 質 ： 7.1 g

食塩相当量： 0.7 g

◎ひじきと大豆の煮物

材料	分量（2人分）	作り方
芽ひじき	10g	① ひじきは水で戻す。干ししいたけは水 100 mlで戻す。
人参	20g	②人参、きくらげ、戻した干ししいたけは千切りにする。
きくらげ	1 g	③熱した鍋にサラダ油を入れ、①のひじき、②を加え炒める。
干ししいたけ	小 1 枚	
茹で大豆	40 g	④全体がまとまったら、干ししいたけの戻し汁とだし汁を加え中火で火を通す。そして茹で大豆、調味料を加え、煮含める。
サラダ油	大さじ 1/4	
砂糖	小さじ 1	⑤④を器に盛って出来上がり。
濃口醤油	小さじ 2	
酒	小さじ 1/2	
みりん	小さじ 1	

（1人分の栄養価）

エネルギー： 88 kcal たんぱく質： 4.2 g 脂 質 ： 4.2 g

食塩相当量： 1.1 g