

毎日を元気に過ごすための料理

東日本大震災以降、県立健康プラザでは放射線と食事についての研修会を開催いたしました。この献立は「食と健康スペシャル講座」女子栄養大学・平岡真実先生「放射線に負けない食生活」の講演での紹介献立例です。毎食しっかり野菜や果物を食べ、栄養バランスの良い食事をする事が健康的な生活を送るために大切なことです。不安な時は食品をしっかり洗うなど調理方法を工夫することで、身体に取り込む量を減らすことができます。



主食2つ (SV)

副菜3つ (SV)

主菜2つ (SV)

牛乳・
乳製品
(SV)

果物
(SV)

● 献立名 ●

ご飯
キャベツともやしのスープ
オクラと厚揚げの甘煮
ゴーヤとさば缶のサラダ
焼き野菜とエリンギの和え物
黒糖コーヒーわらびもち風

1食分の弁当栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	葉酸	食塩相当量
756kcal	30.9g	24.7g	222μg	4.8g

キャベツともやしの塩スープ

<材料> 2人分

豚こま肉 …………… 60g	A [塩・こしょう・酒 …… 少々
片栗粉 …………… 小さじ½	
キャベツ …………… 50g	[顆粒鶏ガラだし … 小さじ½ 塩 …………… 小さじ½ 水 …………… 2カップ
もやし …………… 50g	
人参 …………… 20g	
ラー油orごま油 … 少々	

<作り方>

- ① 豚肉は1cm幅に切って、Aで下味を付け、片栗粉をまぶす。
- ② キャベツは5mm幅に切り、人参は千切りにする。
- ③ 鍋にBを入れて煮立て、①をほぐしながら入れ、②ともやしを加えて、弱火で8~10分煮る。
- ④ 味を調べて好みでラー油かごま油を加える。

黒糖コーヒーわらび餅風

<材料> 2人分

片栗粉 …………… 大さじ4
黒糖 …………… 大さじ1
インスタントコーヒー …… 小さじ2
水 …………… 1¼カップ
きなこ …………… 大さじ1

<作り方>

- ① 鍋に片栗粉・黒糖・コーヒー・水を入れて、よく混ぜて片栗粉を溶かす。
- ② 中火にかけて木べらで練り、固まり始めたら弱火にする。3分程しっかり練り混ぜる。固くもったりとなって透明になったら火を止める。
- ③ 熱いうちに、ぬらしたスプーンですくって冷水におとす。
- ④ 水気を切り、きなこをまぶす。