

元気いきいきクッキング教室



バランスのとれた食事って？

～何をどれだけ食べればいいのか～

令和7年11月19日
五條市食生活改善推進員協議会

☆きのこごはん

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
米	180g (1.2合)	①米は洗ってザルに上げ、水気をきる。
水	適量	②しいたけは石づきを取って縦半分に切り、端から5mm幅に切る。しめじは根元を切り落として長さを半分に切り、ほぐす。
生しいたけ	20g	③油揚げは縦2等分して5mm幅に切る。
しめじ	40g	④ボウルに②と③を入れ、Aを加えて混ぜ、10分位おく。
油揚げ	1/4枚(5g)	⑤炊飯器の内釜に①の米と、1合の目盛りまでの水を入れ、④を汁ごと加え、普通に炊く。
A		⑥炊き上がったら全体を混ぜる。
酒	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
塩	小さじ1/6	

☆豆腐ナゲット

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
鶏ひき肉	100g	①豆腐はしっかり水切りをしておく。卵は溶きほぐす。
もめん豆腐	1/8丁 (40g)	②ボウルにひき肉、①、Aを合わせてよく混ぜ合わせ、10等分にする。
卵	1/3個 (20g)	③パットに小麦粉と片栗粉を合わせ、②を入れてまぶし、小さい小判型に形を整える。
A		④フライパンに油を1cmくらい入れて熱し、③を入れて焼く。こんがりと焼き色がついたら裏返し、弱火にして中までしっかり火を通す。
しょうゆ	大さじ1/2	⑤器にキャベツと青じそを混ぜ合わせて盛り、④を盛る。
おろしにんにく	小さじ1/2	
パン粉	大さじ1	
コンショウ	適宜	
小麦粉	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	適量	
キャベツ (せん切り)	40g	
青じそ (せん切り)	1枚	

☆人参ともやしのぼん酢和え

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
人参	40g	① にんじんは皮をむいてせん切りにする。
もやし	100g	② ①ともやしを耐熱ボウルに合わせ、ラップをして電子レンジ (600W) で30秒加熱する。
ボン酢しょうゆ	大さじ1/2	③ 野菜がしんなりしたら、ボン酢しょうゆ、切りごまを加えてあえる。
切り白ごま	小さじ1/2	

☆長芋とまいたけのすまし汁

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
長芋	20g	① 長芋は1cm幅の輪切りにする。
まいたけ	10g	まいたけはほぐす。
だし汁	300ml	② 小鍋にだし汁を温め、①を入れて煮る。
塩	少々	塩、しょうゆで調味する。
しょうゆ	少々	③ 碗に盛り、ネギをのせる。
ねぎ (せん切り)	適宜	

～デザート～

☆きな粉もち風里芋

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
冷凍里芋	4個	① 里芋は凍ったままで、袋の表示よりも少し長めにゆでる。
きな粉	小さじ1	② 器に盛り、きな粉と黒みつをかける。
黒みつ	小さじ1	

(1人あたりの栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	野菜
589kcal	23.7g	10.9g	2.3g	215g