

平成28年度

元気アップ講座～簡単料理で低栄養予防～



簡単ビビンバ風ごはん

【材料 (2人分)】

ごはん・・・260g

ナムル

小松菜・・・100g

豆もやし・・・100g

パプリカ・・・50g

牛肉切落し・・・100g

刻みのり・・・少々

コチュジャン・・・好みの量

【合わせ調味料野菜用】

砂糖・小さじ2/3 (2g)

塩・小さじ1/2弱 (3g弱)

ごま油・・・小さじ1 (4g)

おろし生姜・・・1g

おろしにんに・・・少々

こしょう・・・少々

【合わせ調味料牛肉用】

白練りごま・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ2/3 (2g)

しょうゆ

・・・小さじ2/3 (4g)

酒・・・小さじ1 (5g)

【作り方】

①小松菜は4cmの長さに切り、茎と葉を分けておく。

②パプリカは種を取り、横半分に切ってから縦に細切りにする。

③パプリカ、小松菜の茎、豆もやしの順に沸騰した湯に入れ、2分経ったら小松菜の葉を加えてさらに1～2分ほど茹でる。

④野菜をすくい取りザルに上げる。3の湯でそのまま牛肉を茹でザルに上げる。

⑤④の野菜の水気を絞り、混ぜ合わせた【合わせ調味料野菜用】と和える。

⑥混ぜ合わせた【合わせ調味料牛肉用】と④の牛肉を和える。

⑦丼にご飯を盛り、⑤の野菜を平たく盛り、その上に⑥の牛肉をのせ、刻みのりを散らす。

⑧好みでコチュジャンを添える。



きゃべつと玉ねぎのさっぱり煮びたし

【材料（2人分）】

きゃべつ・・・60g
玉ねぎ・・・40g
削り節・・・5g
桜えび・・・4g
赤唐辛子・・・1/4本

【調味料 A】

水・・・100ml
穀物酢・・・25ml
みりん
・・・大さじ1（18g）
しょうゆ
・・・大さじ1/2（9g）

【作り方】

- ① きゃべつはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 赤唐辛子は手でしごいてからへたの部分を切って種を出し、輪切りにする。
- ③ 鍋に【調味料 A】、①、削り節を入れ、煮立たせる。野菜に火が通りしんなりしたら、桜えびを加えて2分程煮る。火を止める直前に赤唐辛子を入れる。
- ④ 粗熱が取れたら、器に盛り付ける。



ミルクプリン

【材料（2人分）】

牛乳・・・200ml
コーンスターチ・・・20g
砂糖・・・20g
お好みのフルーツ（写真では冷凍ベリー・・・20g）

【作り方】

- ① 鍋に牛乳、コーンスターチ、砂糖を入れてよく混ぜてから弱火にかけ、1～2分ゴムベラでよく混ぜる。
- ② トロミが出てきたら、さらに弱火にし、1～2分混ぜる。
- ③ 粗熱を取り、カップに分けて入れ、冷蔵庫で冷やして固める。
- ④ 固まってから器に出し、フルーツを飾る。



【1人分の総量】

エネルギー： 583kcal
たんぱく質： 24.1g
脂質： 15.7g
カルシウム： 311mg
鉄分： 3.4mg
塩分： 2.3g