

# 平成19年 健康教室

## 今日の献立

ごはん  
 とうふステーキ  
 鶏肉ときゅうりのサラダ  
 ひじきの炒り煮  
 味噌汁  
 くだもの

栄養量（5.9単位） 約472キロカロリー

表1 3単位  
 表2 0.3単位  
 表3 1.5単位  
 表5 0.5単位  
 表6 0.3単位  
 調味料 0.3単位



### とうふステーキ

材料（1人分）	（単位）
もめん豆腐	100g 表3 1.0
エリンギ	30g 表6 *
まいたけ	30g 表6 *
生しいたけ	10g 表6 *
赤ピーマン	10g 表6 (10)
青ねぎ	20g 表6 (20)
植物油	3g 表5 0.3
しょうゆ	6g
酒	3g
片栗粉	少々 表1 *

#### とうふステーキ

- 豆腐をバットに並べ、水きりする。
- エリンギ、生しいたけの石づきを除き、薄きりする。
- まいたけは子房に分ける。
- 赤ピーマンは千きり、青ねぎも斜めの千きりにする。
- フライパンに植物油を熱し、豆腐の両面をこんがり焼き皿に盛る。
- エリンギ、まいたけ、しいたけ、赤ピーマンを炒め、しんなりしたらしょうゆと酒で調味する。
- 最後に水とき片栗粉でとろみをつけ、千きりにした青ねぎを加える。
- 焼いた豆腐の上に⑦のソースをかける。

### 鶏肉ときゅうりのサラダ

鶏むね肉（皮なし）	30g 表3 0.4
きゅうり	50g 表6 (50)
しょうゆ	4g
酢	4g
豆板醤	適宜

#### 鶏肉ときゅうりのサラダ

- 鶏むね肉を蒸して繊維にそって手であらく裂く。
- きゅうりを板ずりして蛇腹に切り込みをいれる。2センチ程度の長さに切り、塩水に浸しておく。
- しょうゆ、酢、豆板醤を合わせる。
- きゅうりを軽く絞り、鶏肉と共に皿に盛る。
- ④の合わせ調味料をかけて食す。

### ひじきの炒り煮

ひじき（干）	3g 表6 *
糸こんにゃく	20g 表6 *
にんじん	10g 表6 (10)
ちくわ	6g 表3 0.1
植物油	2g 表5 0.2
砂糖	2g 調味料 0.1
しょうゆ	5g
出し汁	50～60ml

#### ひじきの炒り煮

- 干したひじきをたっぷりの水で戻す。5センチの長さに切る。
- 糸こんにゃくは3センチ程度に切り、茹でてあく抜きする。
- にんじん、ちくわを千きりにする。
- 鍋に油を入れて熱し、ひじき、糸こんにゃく、にんじんをさっと炒める。
- ちくわと出し汁を加えてひと煮する。
- 砂糖としょうゆで調味する。
- 出し汁がなくなるまで煮含ませる。

### 味噌汁

わかめ	10g 表6 *
玉葱	10g 表3 (10)
しめじ	10g 表6 *
ねぎ	3g 表6 (3)
出し汁（こぶ、いりこ）	150ml
味噌	8g 調味料 0.2

#### 味噌汁

- こんぶ、いりこで出しをとる。
- 細きりした玉ねぎ、しめじを加えて煮る。
- 材料が柔らかくなったら味噌を加える。
- わかめ、小口きりしたねぎを加えて火を止める。

### くだもの

なし	60g 表2 0.3
----	------------

### ごはん

ごはん	150g 表1 3.0
-----	-------------