



献立	材料	分量 (1人)	分量 (6人)	作り方
炊き込みご飯 里芋ときのこの	米 里芋 生しいたけ しめじ ぎんなん しょうゆ 酒 塩 板のり	60g 30g 15g 17g 1/6パック 小さじ1強 小さじ1強 少々 0.2g	2.5合 3個 4枚 1パック 1パック 大きじ2・小さじ1 大きじ2・小さじ1 小さじ1/2 1/2枚	① 里芋は皮をむき、一口大に切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。生しいたけは薄切りにする。 ② 米は洗い、切った材料と一緒に炊飯器に入れ、調味料を加える。 ③ 2.5合の目盛りに合わせて水を入れ、炊飯する。 ④ 炊き上がった茶碗に盛り、板のりをちぎってのせる。 ※お好みで細切りにしたゆずやレモンの皮をのせても美味しいです。
防災サラダ	じゃがりこ ミニトマト きゅうり ハム マヨネーズ 塩	2個 20g 8g 小さじ2弱 少々	2個 12個 1本 4枚 大きじ3 少々	① じゃがりこの蓋を半分開けてお湯をカップの1/2注ぎ、しばらく置く。 ② きゅうりは薄切りし、ポリ袋に入れ、塩をもみこむ。水分が出てきたら捨てる。 ③ ハムは短冊に切る。 ④ ②のポリ袋にハム、ふやけたじゃがりこを入れ、手でもみながら混ぜる。マヨネーズも入れてさらに混ぜる。 ⑤ 器に盛り、ミニトマトを添える。
レタスとミニトマトの サラダ味噌汁	レタス ミニトマト 玉ねぎ だし汁 みそ 小ねぎ	20g 2個 12g 160ml 小さじ1弱 2g	4枚 12個 72g 960ml 大きじ1・小さじ2 2本	① レタスは手でちぎる。玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトはへたを取る。小ねぎは小口切り。 ② 鍋にだし汁と玉ねぎを入れ、火にかける。 ③ 沸いてきたら火を弱め、レタス、ミニトマトを入れ、弱火のまま混ぜる。 ④ みそを溶かして強火にし、沸いたら火を止め、小ねぎを入れる。
れんこんとみかんの 甘酢和え	れんこん 酢 みかん すし酢 みつば	35g 1ml 30g 8ml 少々	210g 小さじ1強 4個 48ml 少々	① れんこんは食べやすい大きさの薄切りにし、酢を入れた湯でさっとゆで、ザルにあげる。みつばも茹でておく。 ② みかんは皮をむき、薄皮をとり、大きければ半分にならほぐす。 ③ すし酢は好みの味に薄め、れんこん5分くらいつけておき、みかんを入れたらさっくり混ぜる。 ④ 1~2分おき、味がなじんだら器に盛り、みつばをのせる。

米粉のクリームあんまき	米粉	8 g	48 g	① ボウルに米粉、小麦粉、スキムミルク、砂糖、白ごまを入れ、泡立て器で混ぜる。牛乳を少しずつ加え、よく混ぜる。 ② 粒あん(又はようかんでも可)、クリームチーズを10等分する。 ③ フライパンにサラダ油を薄く敷き、生地をスプーン2杯入れて、だ円に延ばし、両面を焼く。これを10枚作る。 ④ 焼いた生地を中心にあんとチーズを置き、くるりと巻く。 ※おやつにウインナーやベーコン、ジャム、フルーツなどを巻いても美味しくできます。
	小麦粉	8 g	48 g	
	スキムミルク	小さじ1弱	大さじ1・小さじ1/2	
	砂糖	小さじ1弱	大さじ1・小さじ1/2	
	白ごま	小さじ1弱	大さじ1・小さじ1/2	
	牛乳	25 g	150ml	
	粒あん	35 g	210 g	
	クリームチーズ	10 g	60 g	
サラダ油	2 g	大さじ1		

大牟田市健康づくり課