



令和7年度

東松山市健康推進課（高坂地区市民活動センター）
令和7年10月16日（木）実施

高坂地区健康を守る会調理実習

- 材料表に記した分量は大さじ1=15cc、小さじ1=5ccです。
- 材料は大人2人分を示しています。



簡単おいしい行楽弁当

◆主食◆ **きのこごはん** 1人180g程度 エネルギー 310kcal 塩分0.8g

材料

- 米 150g (1合)
- 水 180cc
- 生椎茸 20g
- しめじ 40g
- 油揚げ 10g (1/2枚)

A

- 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



作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、水気を切る。
- ② 椎茸は石突をとり縦半分に切り、端から5mm幅に切る。しめじは石突を切り落とし長さを半分切りほぐす。
- ③ 油揚げは縦2等分にして5mm幅に切る。
- ④ ボウルに②と③を入れ、Aを加えて混ぜ、10分ほどおく。
- ⑤ 炊飯釜に①米と1合の水を入れ④を汁ごと加え普通に炊く。
- ⑥ 炊きあがったら全体を混ぜる。



◆主菜◆ **豆腐ナゲット** エネルギー257kcal 塩分0.8g

材料

- 鶏胸ひき肉 100g
- 木綿豆腐（堅豆腐）1/8丁(40g)
- 卵 1/3個(20g)
- A しょうゆ 大さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- パン粉 大さじ1/2
- こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- サラダ油 小さじ2

作り方

- ① 豆腐はしっかり水切りしておく。卵は溶きほぐす。
- ② ボウルにひき肉、①、Aを合わせてよく混ぜ、8等分にする。
- ③ バットに小麦粉と片栗粉を合わせ②をいれてまぶし小さい小判型に形を整える。
- ④ フライパンに油を1cm位入れて熱し、③を入れて焼く。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。
- ⑤ 器に④を盛る。混ぜ合わせたBのソースを添える。



◆副菜◆ 人参ともやしのポン酢あえ

エネルギー 33kcal 塩分0.3g

材料

人参・・・・・・・・・・40g
もやし・・・・・・・・・・100g
ポン酢しょうゆ・・大さじ1/2
切り白ごま・・・・・・小さじ1/2

作り方

- ① 人参は皮をむいてせん切りにする。
- ② ①ともやしを耐熱ボウルに合わせ、ラップをして電磁レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ③ 野菜がしんなりしたら、ポン酢しょうゆ、切りごまを加えて和える。



◆副菜◆ ブロッコリーのチーズ焼き

エネルギー 59kcal 塩分0.3g

材料

ブロッコリー・・・・・・・・120g
ベーコン(薄切り)・・・・10g
塩・こしょう・・・・・・各少々
ピザ用チーズ・・・・・・・・10g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。茎はかたい部分の皮をむいて乱切にする。
- ② ①を耐熱皿に並べ、軽くラップをし、電子レンジ(600W)で1～2分加熱する。
- ③ ②のブロッコリーに、塩、こしょうをふり、短冊切りにしたベーコンとピザ用チーズをのせる。
- ④ オーブントースターで③をチーズがこんがりするまで5分ほど焼く。

◆副菜◆ 長芋とまいたけソテー

エネルギー 26kcal 塩分0.1g

材料

長芋・・・・・・・・・・20g
まいたけ・・・・・・・・・・10g
サラダ油・・・・・・・・・・少々
塩・胡椒・・・・・・・・・・各少々

作り方

- ① 長芋は1cm幅の輪切りにする。まいたけはほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて焼き、塩・胡椒で調味する。



<1人分の栄養価> エネルギー684kcal たんぱく質27.0g 脂質26.9g
炭水化物80.5g カルシウム171mg 鉄分3.2mg 食塩2.4g