

野菜たっぷりバランス栄養教室

令和7年度 濑戸市健康づくり食生活改善協議会委託事業
令和7年8月2日（土）・8月19日（火）

ゴロっと野菜でタコライス

4人分	
炊いたごはん	400 g
鶏ミンチ（むね）	240 g
厚揚げ	100 g
なす	100 g
にんじん	80 g
たまねぎ	240 g
ピーマン	40 g
生姜	2 g
ニンニク	2 g
油	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々
コンソメ	2 g
トマトケチャップ	A 28 g
チリペッパーソース	小さじ1/4
レタス	80 g
きゅうり	40 g
トマト	80 g

- なすは1cm角に切る。なすは水にさらす。
にんじんは薄めのいちょう切りにし、厚揚げ・
たまねぎ・ピーマンは1cm角に切る。
- 生姜、ニンニクはみじん切りにし、油を入れたフライパンで、鶏ミンチと一緒に炒める。おおよそ火が
通ったら、塩コショウを加える。
- ①を加え火が通ったら、Aを入れ1分程度火で炒める。
- レタスは洗って、食べやすい大きさに切る。
- きゅうりとトマトは、角切りにする。
- お皿にレタスを盛り付け、ごはんをよそう。
③をかけてきゅうりとトマトをのせて完成。



サラダの生春巻き

4人分	
ライスペーパー	4枚
フリルレタス	2枚
パプリカ	60 g
きゅうり	80 g
ハム	4枚
むきえび（冷凍）	4尾
	※1尾あたり10~15g程度
〔タレ〕	
ポン酢	20 cc
ごま油	小さじ1

- えびを茹で、解凍する。巻きやすい大きさに切る。
- フリルレタスは芯をとり、巻きやすい大きさにちぎる。
パプリカとハムは細切りにし、きゅうりは、パプリカ
と同じ長さのスティック状に切る。
- ライスペーパーは巻く直前に水にくぐらせ、広げておく。
- エビとフリルレタスをライスペーパーの手前の方に置き
パプリカ・きゅうり・ハムを乗せ、巻く。
- ④を半分に斜め切りにし、盛り付けて完成。
〔タレ〕
①ポン酢とごま油を混ぜて、タレを作る。
タレは、好みの量を付けていただく。

もずくスープ

4人分	
もずく（生）	80 g
豆腐	120 g
オクラ	40 g
水	700 cc
かつお節	15 g
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1

- 水を沸騰させ、かつお節を入れて弱火で2分程煮だし、
置いておく。
- オクラは、塩をふりいたすりをする。
- もずくは食べやすい大きさ、豆腐は1cm角、オクラ
は小口切りにする。
- キッチンペーパー等でかつお節をこし、だしをとる。
- 鍋に、だし汁（500cc）・もずく・豆腐・オクラ
を入れ沸騰させる。
- 塩としょうゆで味を調え、完成。

ほうじ茶風味のわらび餅

4人分	
片栗粉	40 g
砂糖	20 g
水	500 cc
ほうじ茶（ティーカップ用）	4パック
きな粉	小さじ4
砂糖	小さじ2

- 水を沸かしほうじ茶を作り、粗熱をとる。
- 鍋にほうじ茶・片栗粉・砂糖を入れ、木べらで
溶かす。
- ②を火にかけ、木べらで混ぜながら、まとまってき
たら火を消す。
- 水で濡らした器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- Aを混ぜ、好みの量をかけて完成。

季節の果物

4人分	
すいか	400 g

- 食べやすい大きさに切り、お皿に盛る。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維 総量	カルシウム	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	g
ゴロっと野菜でタコライス	340	15.2	13.2	3.2	97	0.7
サラダの生春巻き	93	7.0	2.6	0.8	25	0.8
もずくスープ	25	2.7	1.1	1.1	37	0.7
ほうじ茶風味のわらび餅	73	0.6	0.4	0.3	6	0.0
季節の果物(すいか)	41	0.6	0.1	0.3	4	0.0
合計	572	26.1	17.4	5.7	169	2.2