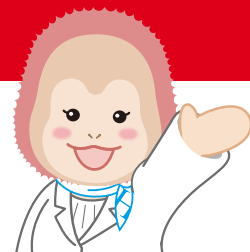


# ミールボランティア × 自立自活のためのお料理教室

@ドナルド・マクドナルド・ハウス おおさか健都

## 今回のテーマ

「体がぽかぽか温まる」お弁当



## 今回のメニュー

- ▶ しょうがの炊き込みごはん
- ▶ 豆腐ハンバーグ
- ▶ ブロッコリーの胡麻和え
- ▶ ゆず大根
- ▶ 小松菜とパプリカの卵炒め
- ▶ 具たくさん豚汁

### 栄養量(1人分)

|       |           |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 737kcal |
| たんぱく質 | : 29.2g   |
| 脂質    | : 31.2g   |
| 炭水化物  | : 87.1g   |
| 食塩相当量 | : 2.3g    |



トータルヘルスケアサービス

ホロニクスグループ

Holonics Group®

栄養管理部

# しょうがの炊き込みごはん

## 材料（2人分）



|          |           |
|----------|-----------|
| 精白米      | 150g（1合）  |
| しょうが     | 25g       |
| 油揚げ      | 15g（1/4枚） |
| こいくちしょうゆ | 6g（小さじ2）  |
| 本みりん     | 20g（小さじ4） |
| 酒        | 20g（小さじ4） |

## 栄養量（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 325kcal |
| たんぱく質 | 6.7g    |
| 脂質    | 3.3g    |
| 炭水化物  | 64.1g   |
| 食塩相当量 | 0.4g    |

## 作り方

- ① 精白米は研ぎ、15～30分ほど浸水させる。
- ② しょうがは洗って汚れを落とし、汚れが気になる部分は包丁で落とす。長さ5cmの細かい千切りにし、水にさらす。油揚げは5mm角の粗みじん切りにする。
- ③ ①を炊飯器に入れ、しょうが、油揚げ、調味料を加える。炊飯器の目盛りまで水をたして炊く。



# 豆腐ハンバーグ

## 材料（2人分）



|          |      |
|----------|------|
| 合いびきミンチ  | 80g  |
| 木綿豆腐     | 80g  |
| 玉ねぎ      | 20g  |
| 乾燥パン粉    | 8g   |
| 塩        | 0.2g |
| こしょう     | 少々   |
| デミグラスソース | 20g  |
| 赤ワイン     | 15g  |

(A)

## 栄養量（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 159kcal |
| たんぱく質 | 11.4g   |
| 脂質    | 10.8g   |
| 炭水化物  | 5.3g    |
| 食塩相当量 | 0.3g    |

## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、飴色になるまで炒め冷ましておく。
- ② 豆腐は電子レンジで十分水切りをする。
- ③ 合いびきミンチ、①、②、パン粉、塩、こしょう、卵をボールに入れ粘り気がでるまで混ぜる。
- ④ ③を1人分ずつに分けてハンバーグ型に成型。
- ⑤ (A) をフライパンに入れ、アルコールが飛ぶまで煮詰める。
- ⑥ 少量の油（分量外）を温めたフライパンに入れ、④を焼く。
- ⑦ ⑥を皿に盛り付け、最後に⑤をかける。



## ブロッコリーの胡麻和え

### 材料（2人分）



冷凍ブロッコリー  
（小房に分かれているもの）…………… 60g  
こいくちしょうゆ……………3g（小さじ 1/2）  
上白糖…………… 3g（小さじ 1）  
白すりごま…………… 4g（大さじ 1/2）

#### 栄養量（1人分）

エネルギー： 35kcal  
たんぱく質： 2.2g  
脂質： 1.2g  
炭水化物： 4.1g  
食塩相当量： 0.2g

### 作り方

- ① 冷凍ブロッコリーを水で濡らしたキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせて電子レンジで加熱する（1～2分程度）。
- ② ①に調味料を加え、和える。

## ゆず大根

### 材料（2人分）



大根…………… 80g  
ゆずの皮…………… 1g  
塩…………… 0.4g  
ゆず果汁…………… 2g  
穀物酢……………5g（小さじ 1）  
上白糖……………3g（小さじ 1）

(A)

#### 栄養量（1人分）

エネルギー： 13kcal  
たんぱく質： 0.2g  
脂質： 0.0g  
炭水化物： 3.2g  
食塩相当量： 0.2g

### 作り方

- ① 大根は 0.5cm 幅の拍子切りにし、塩を振って 10 分ほど置いておく。
- ② ゆずの皮は白いところを取り除き、細く切る。ゆずは果汁を分量通り絞っておく。
- ③ ①の大根から出た水分を絞り、(A)、②と混ぜ、冷蔵庫で 30 分ほど味をなじませる。

栄養  
ポイント

ごまや柑橘類の風味を活かすことで、少ない塩分でも満足感のある副菜になります。



## 小松菜とパプリカの卵炒め

### 材料（2人分）



小松菜…………… 60g  
赤パプリカ…………… 40g  
卵…………… 50g（1個）  
マヨネーズ…………… 12g（大さじ1）  
塩…………… 0.2g  
こしょう…………… 少々

### 栄養量（1人分）

エネルギー： 84kcal  
たんぱく質： 3.9g  
脂質： 7.2g  
炭水化物： 2.4g  
食塩相当量： 0.3g

### 作り方

- ①小松菜は根本を落とし、4cmの長さに切る。
- ②パプリカは種を取り除き、小松菜を同じくらいの長さの細切りにする。
- ③ボウルに卵、塩、こしょうを入れよく混ぜる。
- ④フライパンにマヨネーズを入れ、軽く温める。マヨネーズが溶けたら①、②を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤野菜がしんなりしたら片側に寄せて、空いたところに卵を流し入れて炒める。
- ⑥卵に火が通ったら、野菜と炒め合わせる。

### 栄養ポイント

油の代わりにマヨネーズで炒めることで、コクとうま味をプラスすることができます。



## 具だくさん豚汁

### 材料（2人分）

|       |              |
|-------|--------------|
| 豚バラ   | 40g          |
| 大根    | 60g          |
| 人参    | 40g          |
| こんにゃく | 40g          |
| しめじ   | 40g          |
| 長ねぎ   | 40g          |
| サラダ油  | 2g (小さじ 1/2) |
| だし汁   | 250ml        |
| 減塩味噌  | 18g (大さじ 1)  |
| 七味唐辛子 | 少々           |



### 栄養量（1人分）

|       |           |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 121kcal |
| たんぱく質 | : 4.9g    |
| 脂質    | : 8.7g    |
| 炭水化物  | : 8.1g    |
| 食塩相当量 | : 0.9g    |



### 作り方

- ① 豚バラは2～3cm幅に切り、大根、人参はいちょう切りにする。こんにゃくは一口大にスプーンでちぎり、湯通ししておく。しめじは石づきを取り、手で割く。長ねぎは斜め切りにする。
- ② 熱した鍋に油をひき、豚バラを炒める。肉に火が通ったら野菜、きのこ、こんにゃくを加えて全体に油がまわるまで炒める。
- ③ ②に出汁を入れ、火にかける。適宜アクをとり、アクが取れたら味噌を溶かす。椀に分けてから七味唐辛子を振りかける。

### 栄養ポイント

これから寒さの厳しい季節に入り、「手足の先が冷たい」「一度冷えると温まりにくい」と感じる方も多いのではないのでしょうか。体を温める食材を活用して、寒い冬を乗り切ってください！

血行促進が期待される栄養成分（主に含まれる食材）：

- ・アリシン（にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、ニラなどのネギ属の野菜）
- ・カプサイシン（唐辛子）
- ・ショウガオール（しょうが）

本日のお弁当は上記食材を取り入れた献立となっております。