

《献立》
 韓国風オートミールおにぎり、
 生春巻き、オートミールナゲット
 しょうがレモンスープ、ヨーグルト

★令和5年4月 26日★
 ★ヘルシークッキング★



1食の
 エネルギー量は
 約 500 kcal



＜しょうがレモンスープ＞

	2人分
きゃべつ	40 g
しめじ	30 g
にんじん	20 g
しょうが	10 g
オートミール	10 g
鶏がらスープの素	2 g(小さじ1/2)
レモン汁	8 g(小さじ2)
水	200 g

1人分の栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	33.1	1.2	0.3	5.3	0.5

- ① きゃべつはざく切り、にんじん・しょうがは細切り、しめじは根元を切りほぐす。
- ② 鍋に①の具と水、鶏がらスープの素を入れて煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったら、オートミールとレモン汁を加えて完成。

＜韓国風オートミールおにぎり＞

1人分の栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	122	3.8	1.5	21.2	0.4

	1合分(10個分)
米	75 g
オートミール	75 g
たくあん	50 g
とびこ	20 g(大きじ2)
味付けのり	15 g(10枚)
こねぎ	15 g
いりごま	12 g(大きじ2)
水	

- ① 米は洗って水を切り、炊飯釜へ入れる。
- ② オートミールを炊飯釜へ入れる。
- ③ 水を炊飯器の線まで入れて炊飯する。
- ④ たくあんをみじん切りにする。
- ⑤ 炊きあがったごはんに、刻んだたくあん・とびこ・韓国のり・こねぎ・ごまを加えよく混ぜる。
- ⑥ サランラップで丸く握って完成。

＜オートミールナゲット＞

	2人分
鶏ひき肉	100 g
えのき	40 g
木綿豆腐	40 g
オートミール	20 g
ねぎ	10 g
鶏がらスープの素	2 g(小さじ1/2)
おろしにんにく	2 g(少々)
料理酒	5 g(小さじ1)
しょうゆ	10 g(小さじ2)
かたくり粉	18 g(大きじ2)
水	60 ml
ごま油(焼き用)	8 ml(小さじ2)

1人分の栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	220	10.6	10.8	17.7	1.4

- ① えのき・ねぎをみじん切りにする。
- ② 豆腐は水気を絞る。
- ③ オートミールに水を加えて 30 秒置く。その後電子レンジで 500～600W で 1分 30秒加熱。
- ④ ③に残りの材料を全て加え混ぜる。
- ⑤ フライパンで焼く。

＜生春巻き＞

1人分の栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	63.4	3.8	0.1	11.6	0.5

	2人分
ライスペーパー	20 g(2枚)
レタス	40 g
きゅうり	20 g
にんじん	20 g
えび	40 g(3尾)
チリソース	10 g(つけて食べる)

- ① レタス・にんじん・きゅうりを細切りにする。キッチンペーパーで水気を取る。
- ② えびを横にスライスする。(巻いたときえびの形が綺麗に見えるように)
- ③ ライスペーパーを水に浸し、表面が解けてきたら引き上げる。
- ④ ライスペーパーに具材を巻いて完成。

＜ヨーグルト＞

	2人分
ヨーグルト	100 g
オートミール	10 g
いちご	30 g(2粒)
ブルーベリー	10 g(6粒)
はちみつ	10 g

1人分の栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	72.1	2.5	1.8	10.9	0.1

- ① ヨーグルトにオートミールを混ぜて一晩冷蔵庫に入れておく。
- ② フルーツなどをトッピングする。