

つみっこ(すいとん)

【材料／10人分】

小麦粉（地粉）	250g
水	1カップ（200ml）
油揚げ	1枚（3g）
大根	1／4本（200g）
にんじん	1／2本（60g）
しいたけ	2個（30g）
白菜	1／4個（250g）
ねぎ	1本（100g）
だし（かつお粉末）	1本
水	7と1／2カップ（1500ml）
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ1と1／2

【作り方】

1. 大根は皮を厚めにむいて2～3厚さmmのいちょう切りにする。にんじんはへたを取り、皮付きのまま2～3mm厚さのいちょう切りにする。しいたけは石突きを取り除き、2～3mm厚さの薄切りにする。白菜は芯と葉を分け、芯と葉両方1cm幅に切る。ねぎは2～3mm幅の斜切りにする。油揚げは湯通しし、油抜きをし、横半分に切ってから1cm幅の短冊切りにする。
2. ボウルに小麦粉を入れて、そこに水を少しずつ入れながら手でよくこねる。耳たぶくらいの固さにする。（長く煮込むときは小麦粉に入れる水分を少なめにして、固めにする。）
3. 鍋に水とだし、大根、にんじんを入れて火をつける。沸騰したらしいたけ、白菜の芯、ねぎの白い部分を入れて柔らかくなるまでよく煮込む。
4. 野菜が柔らかくなったら、酒、2の練った小麦粉を入れて小麦粉が膨らむまで煮込み、最後にしょうゆと白菜の葉とねぎの青い部分を入れて、全体をよく混ぜて再沸騰したら火を止める。

<栄養量／1人分>

エネルギー119Kcal たんぱく質3.4g 脂質0.6g 食物繊維1.7g
塩分量1.3g

きんぴらごぼう

【材料／4人分】

ごぼう	1本（120g）
にんじん（小）	1本（100g）
〔だし（かつお粉末）	1本
酒	大さじ1（15g）
砂糖	大さじ1（9g）
しょうゆ	大さじ1と1/2（27g）
〔塩	少々
油	大さじ1（12g）
鷹の爪	1本

【作り方】

1. ごぼうは泥を落とし、2～3mm幅の千切りにし、水を張ったボウルに入れてあくを抜き、ざるにあげて水気を切る。にんじんはへたを落とし、皮がついたまま2～3mm幅の千切りにする。
2. フライパンを火で熱し、油を入れる。油が温まったら鷹の爪を入れて炒め、香りが出てきたら鷹の爪を取り出し、ごぼう、にんじんを入れて炒める。
3. 野菜全体に油がまわったら、酒、砂糖、しょうゆを入れて、炒め煮にする。
4. 野菜が柔らかくなったら最後に塩を入れて味を調え、火を止める。

<栄養量／1人分>

エネルギー77Kcal たんぱく質1.5g 脂質3.1g 食物繊維2.4g
塩分量1.5g

エネルギーは上手に摂ろう

令和6年2月26日（月）

郷土料理教室

小鹿野町 保健課

エネルギーは身体を動かすための源

➡ 摂りすぎも摂らなさすぎも健康への影響が出やすいので量には気をつけよう

自分の推定エネルギー必要量(目安)を知ろう

身体活動レベル（I）の場合（単位はKcal）

	男性	女性
50～64歳	2200	1650
65～74歳	2050	1550
75歳以上	1800	1400

エネルギーが多い食品の目安量



食べる時の注意

エネルギー源となるものの一つ糖質の摂取時は、食物繊維が多い野菜や海藻類、きのこ類などと一緒に摂取すると血糖値が安定しやすく、肥満予防に繋がります。食べ方を変えてみましょう。