

話題の甘酒で

甘酒黒ごまプリン

【材料 2人分】

甘酒……………100ml 黒すりごま……………5g
 豆乳……………100ml 水……………100ml
 ゼラチン…5g 水(ゼラチン用)…少量

【作り方】

- ①ゼラチンを水(ゼラチン用)でふやかす
- ②豆乳、水、甘酒、黒すりごまを鍋に入れ温める
- ③①を入れ沸騰しないようにゼラチンを溶かす
- ④③を容器に入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす

【1人分栄養価】

エネルギー：94kcal カルシウム：48mg
 たんぱく質：5.2g 食塩相当量：0.2g
 脂質：3.3g



大和市食生活改善推進員 (食改)



このレシピは、大和市食生活改善推進員(食改)が考案しました。大和市中で食に関するイベント・料理教室を行っている食育ボランティアです。ぜひ、お時間があるときに作ってみてください。

大和市役所健康づくり推進課
 地域栄養ケア推進係

〒242-8601
 大和市鶴間1-31-7
 大和市保健福祉センター別館3階
 電話：046-260-5804



その他のレシピは
 こちらから

発行：令和7年2月



「鉄分」「カルシウム」
 足りてますか？

貧血や
 疲れが
 気になる方

骨の
 健康が
 気になる方



大和市食生活改善推進協議会
 ×
 大和市健康づくり推進課



鉄分補給

カツオの青じそチーズ揚げ

子どもも喜ぶ!!

【材料 2人分】

- カツオ(さく).....160g
- パン粉...30g
- 揚げ油...適量
- 卵.....1個
- 青じそ...6枚
- 小麦粉...適量
- スライスチーズ.....20g

【作り方】

- ①カツオは2-3cm程の厚さで6等分に切り、それぞれの厚さの半分のところで深めに切れ目を入れる
- ②切れ目の内側に小麦粉を薄くつけ、チーズをはさみ青じそをまく
- ③②に小麦粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける
- ④170℃の油できつね色になるまで揚げる

ちょっとひと工夫 熱した油をかけてオーブンやトースターで焼いても作れます

【1人分栄養価】

- エネルギー：396kcal
- たんぱく質：29.3g
- 脂質：24.0g
- カルシウム：103mg
- 食塩相当量：0.6g
- 鉄：2.2mg

一緒に摂りたい栄養素

鉄

全身に酸素を運ぶのに必要な栄養素です。不足すると貧血になり、体が重い、息が切れる、疲れやすいと感じやすくなります。

○鉄を多く含む食品

- ・レバーや赤身肉
- ・まぐろなどの赤身の魚
- ・大豆製品

○ビタミンCを含む食品

- ・果物
- ・じゃがいもやさつまいも

カルシウム

骨や歯を形成するのに必要な栄養素です。不足すると、骨粗鬆症の原因にもなります。

○カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品
- ・大豆製品
- ・野菜類や海藻類

○ビタミンDを含む食品

- ・きのこ類
- ・魚類

一緒に摂りたい栄養素

ちょっと自慢の

具だくさん白和え

【材料 2人分】

- 豆腐.....100g
- 小松菜...40g
- 味噌.....12g(小さじ2/3)
- 人参.....20g
- 砂糖.....6g(小さじ2)
- れんこん.....20g
- 白ごま.....6g
- こんにやく...40g
- ひじき.....2g
- (水戻し16g)

【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み重しをして30分置く
- ②小松菜を茹でて軽く絞り、1cmに切る
- ③人参は0.3cmの拍子切り、れんこんは0.3cmいちよう切り、こんにやくは人参と同じくらいの大きさに切る
- ④人参・れんこん・こんにやくは茹でておく
- ⑤ひじきは水で戻してざるにあげ、ボイルして水分をきる
- ⑥すり鉢でごまをすり、味噌・砂糖を入れてよく擦り混ぜる
- ⑦②・④・⑤を混ぜ合わせる

【1人分栄養価】

- エネルギー：144kcal
- たんぱく質：7.1g
- 脂質：8.2g
- カルシウム：292mg
- 食塩相当量：1.5g

カルシウム補給

