令和８年９月 11 日（金）
大磯町スポーツ健康課

生活習慣病予防講座

主食　もち麦ご飯　　160ｇ

〔材料　（２～３人分)〕

米	１合
もち麦	50ｇ
水	規定量（１カップ）+100ｇ

〔作り方〕

1. 米は通常通り洗い、炊飯器の内釜の線まで水を加えて浸漬する。
2. もち麦と 100ｍｌの水を加え、軽く混ぜる。
3. 30 分浸漬してから炊飯する。

主菜　豆腐ハンバーグ・えのきソース

〔材料　（２人分)〕

とりひき肉		１００ｇ	
木綿豆腐		１２０ｇ	
玉ねぎ		６０ｇ	
油		小さじ2	
	パン粉	大さじ2	浸す
	牛乳	大さじ1	
A	卵	１５ｇ	
	ナツメグ	少々	
	こしょう	少々	
えのきだけ		１００ｇ	
B	しょうゆ	１２ｇ	
	だし汁	６０ｇ	
	片栗粉	２ｇ	
	水	２ｇ	
	大葉	２枚	

〔作り方〕

1. 木綿豆腐は茹でてから重しをして水切りをし、ボロボロにほぐす。玉ねぎはみじん切りにして油で炒め、冷ましておく。パン粉は牛乳で湿らせておく。
2. ボウルにとりひき肉と１、Ａ を入れてよく混ぜ、小判型にまとめる。
3. フライパンに油を熱し、２のハンバーグの両面を焼く。
4. フライパンの油をふき取り、Ｂの調味料を入れて火にかけ、ほぐして２ｃｍに切ったえのきだけを入れてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 器にハンバーグをのせて４のソースをかけ、小さくちぎった大葉をのせる。



作り方を動画で
紹介しています！

副菜　具だくさん味噌汁

〔**材料　（２人分**)〕

じゃがいも	３５ｇ
にんじん	２０ｇ
ごぼう	２０ｇ
小松菜	４０ｇ
乾燥わかめ	２ｇ
油揚げ	１／２枚
だし汁	１と１／２カップ
みそ	小さじ２と１／２

〔**作り方**〕

1. じゃがいもとにんじんはいちょう切り、ごぼうは小口切り、小松菜は３cm の長さ、油揚げは茹でて油抜きをしてから短冊切りにする。乾燥わかめは水で１０分戻す。
2. 鍋にだし汁とじゃがいも、にんじん、ごぼう、油揚げを入れて火にかける。
3. 野菜が軟らかくなってきたら、小松菜、戻したわかめを入れ、しんなりしたら味噌を溶き入れる。

デザート　人参のヨーグルトゼリー

〔**材料　（９人分**)〕

にんじんジュース (にんじんすりおろし１本分)	100ｇ
レモン汁	小さじ２
ヨーグルト	200ｇ
牛乳	170ml
粉寒天	４ｇ
水	150ｍｌ
砂糖	70ｇ

〔**作り方**〕

1. にんじんジュース(にんじんすりおろし)にレモン汁を加え、混ぜ合わせる。
2. 牛乳、ヨーグルトを鍋で人肌に温める。
3. 別の鍋に水と粉寒天を入れ、２～３分沸騰させ煮溶かし、砂糖、２を加え混ぜ合わせる。
   ３に１を少しずつ加え、手早く混ぜ、型に流して冷やし固める。

（1 人分の栄養成分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
もち麦ご飯	249	4.6	0.8	57.0	0.0
豆腐ハンバーグ・えのきソース	228	17.0	14.3	7.8	1.3
具沢山みそ汁	43	2.4	0.8	8.5	1.0
にんじんのヨーグルトゼリー	59	1.5	1.4	10.9	0
合計	575	25.1	17.3	83.8	2.3