



すぐに役立つ! 男のうちごはん講座

令和3年10月19日(木)
羽村市保健センター

★主食・主菜 簡単キンパ (韓国風のり巻き)

エネルギー512kcal 蛋白質25.1g 脂質13.1g 食塩相当量1.5g

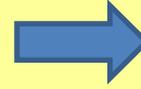
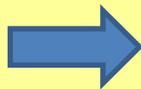
材料	1人分 (3本分)		作り方
ご飯	180g 茶碗約1杯分		<p><下ごしらえ></p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯とごま油を混ぜる。作るのり巻きの本数に、ご飯を等分しておく。(1人前3本) 焼きのり→全形の1/2サイズに切る。 サラダチキン→のりの幅にあわせ細長く切る。 レタス→洗って水気をキッチンペーパーでふく。切ったのりの半分くらいの大きさにちぎる。 スライスチーズ→半分に切る。 キムチ→ザルに入れて汁気を切る。 人参→皮をむき5cm長さの千切りにする。器に入れてふんわりラップをし、レンジで600w2分加熱する。粗熱をとりごま油を加えて混ぜる。
ごま油	4g 小さじ1		
焼きのり	4.5g 1/2サイズ3枚		
<具 3種類>			
A サラダチキン(市販)	50g 1/2パック		
スライスチーズ	10g 1/2枚		
レタス	15g 1枚半		
B キムチ	10g		
レタス	15g 1枚		
C 人参	30g 1/4本		
ごま油	2g 小さじ1/2		
スライスチーズ	10g 1/2枚		

<巻き方>

① ラップの上のにりを縦長に置く。ご飯をのりの3/4に広げ、具をのせ、手前側から巻く。

② 途中(一周巻いた頃)と巻き終わりに、手前に引くように押さえ、形を整える。
巻くときは、ラップを巻き込まないように。

③ ラップで包み5分おく。ラップを外し、1本を3等分に切る。



濡れ布巾で包丁を拭きながら切ると、きれいに切れます。

★副菜 レタスのレンジ蒸し

エネルギー31kcal 蛋白質0.2g 脂質0.6g 食塩相当量0.1g

材料	1人分	2人分	作り方
レタス	50g 1/8個	100g 1/4個	<p>① レタス→葉を2~3等分にちぎる。器に入れてふんわりラップをし、レンジで600W1分30秒加熱する。水気があればすてる。</p> <p>② 鰹節とぽん酢しょうゆをかける。</p>
鰹節	ひとつまみ	ふたつまみ	
ぽん酢しょうゆ	1g 小さじ1/6	2g 小さじ1/3	



★副菜 ミニトマトのごま塩昆布和え

エネルギー93kcal 蛋白質5.6g 脂質6.2g 食塩相当量0.4g

材料	1人分	2人分	作り方
ミニトマト	60g 4個	120g 8個	<p>① ミニトマト→ヘタを取って半分に切る。</p> <p>ツナ缶は汁気を切る。</p> <p>② ボウルに材料を全部入れ、混ぜ合わせ、器に盛る。</p>
ツナ缶	25g 1/3缶	50g 2/3缶	
すりごま	1.3g 小さじ1/2弱	2.6g 小さじ1弱	
塩昆布	1g ひとつまみ	2g ふたつまみ	



一食分の栄養価 (男性)

エネルギー636Kcal 蛋白質30.9g 脂質19.9g 食塩相当量2.0g