



# ヘルシーに楽しむ 天津飯の献立

カラダ塾（脂質異常症予防）令和6年4月24日（水） 羽村市健康課

## ★主食&主菜 豆腐と卵でつくる♪レンチン天津飯

材料	2人分量		5人分量		作り方
もち麦入りご飯	女性1人分	180g			① ご飯を炊く(作りやすい分量:約3合分) 洗米した米2合を炊飯釜に入れて水を2合の線まで入れる。もち麦100gと水200mlを加えて炊く。 ② にんじん・ねぎ・しいたけ→千切り ③ 鍋にAとしいたけを入れ、混ぜながらとろみがつくまで加熱し、あんをつくる。 ④ 水を切った絹ごし豆腐をボウルに入れ、滑らかになるまでつぶす。卵を加えてよく混ぜる。 ⑤ 人数分の深めの耐熱の器を用意し、内側にラップを敷く。②のにんじん・ねぎを1人分ずつ入れ、④を加えて軽く混ぜる。ふんわりラップをかけ、レンジ(600W)で加熱する。 ※1人分の場合:3~5分、2~3人分の場合:5~7分 ⑥ 皿にご飯を盛り、上に⑤をのせ、③のあんをかける。
	男性1人分	200g			
絹ごし豆腐(水切り)	150g	1/2丁	375g	1と1/4丁	
卵(溶きほぐす)	100g	2個	250g	5個	
にんじん	30g	1/5本	75g	1/2本	
ねぎ	20g	20cm	50g	1/3本	
めんつゆ(2倍濃縮)	30g	大さじ2	75g	大さじ5	
鶏ガラスープの素	4g	小さじ1と1/2	10g	小さじ4	
A 水	200g	1カップ	500g	2と1/2カップ	
片栗粉	12g	大さじ1と1/3	30g	大さじ3と1/3	
しいたけ	20g	中1個	50g	大2個	



1人分栄養価  
 女性 エネルギー454kcal 蛋白質18.0g 脂質9.7g 食塩相当量2.1g  
 男性 エネルギー486kcal 蛋白質18.7g 脂質9.8g 食塩相当量2.1g

## ★副菜 ブロッコリーとりんごの変わり白和え

材料	2人分量		5人分量		作り方
ブロッコリー	60g	1/2株	150g	1と1/4株	① ブロッコリー→子房に分けて洗い、ゆでる。 りんご→いちよう切り(皮つき) ② 豆腐→水切り ③ ボウルにBを入れ、なめらかになるまで混ぜる。 ④ ③に、①のブロッコリーとりんごを加えて和える。
りんご	30g	1/8個	75g	1/3個	
絹ごし豆腐(水切り)	40g	1/7丁	100g	1/3丁	
クリームチーズ	8g	大さじ1/2	20g	大さじ1と1/4	
B みそ	4g	大さじ1/4	10g	大さじ1/2	
めんつゆ(2倍濃縮)	6g	小さじ1	15g	大さじ1弱	
すりごま	4g	小さじ2	10g	小さじ3	



1人分栄養価 エネルギー64kcal 蛋白質4.2g 脂質3.7g 食塩相当量0.3g

## ★副菜 新玉ねぎのカラフル和え物

材料	2人分量		5人分量		作り方
新玉ねぎ	80g	1/4個	200g	1/2強	① 新玉ねぎ→薄切りにして、水にさらす。 ミニトマト→洗って半分に切る。 コーン缶→汁を切る。 ② Cを混ぜ合わせ、①を加えて和える。
ミニトマト	90g	6個	225g	15個	
コーン(缶)	12g	小さじ2	30g	大さじ1と2/3	
ツナ缶	34g	1/2缶	85g	1缶強	
C 酢	8g	小さじ2	20g	大さじ1と2/3	
砂糖	4g	小さじ1と1/3	10g	大さじ1強	
黒コショウ	少々		適宜		



1人分栄養価 エネルギー104kcal 蛋白質4.3g 脂質4.1g 食塩相当量0.1g

1食分栄養価  
 女性 エネルギー622kcal 蛋白質26.5g 脂質17.5g 食塩相当量2.5g (ごはん180g)  
 男性 エネルギー654kcal 蛋白質27.2g 脂質17.6g 食塩相当量2.5g (ごはん200g)