

令和8年度 生活学校料理教室



日時：令和8年9月 16 日(水)

10時～13時

場所：森町保健センター

主催：森町食生活改善協議会

ミルクちゃんぽん

栄養価（1人分）エネルギー485kcal／たんぱく質 22.8g
カルシウム 212mg／塩分 2.4g

＜ 材料 ＞ 2人分

- | | |
|----------------|-------------------|
| ・豚肉（薄切り） … 80g | ・焼きそば麺（塩） … 2玉 |
| ・キャベツ …… 30g | ・水 …… 300ml |
| ・もやし …… 1/2 袋 | ・牛乳 …… 300ml |
| ・チンゲン菜 …… 4枚 | ・塩焼きそば粉末スープ … 1 袋 |
| ・しめじ …… 15g | ・ラー油 …… お好みで |
| ・人参 …… 10g | |
| ・カニカマ …… 2本 | |
| ・サラダ油 …… 小さじ1 | |



＜ 作り方 ＞

- ① 豚肉・キャベツ・チンゲン菜は一口大に切る。人参は短冊切り、しめじとカニカマはほぐす。
- ② 鍋に油を入れて熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら野菜を入れて炒める。
- ③ 水とカニカマを入れて加熱し、煮立ったら牛乳・粉末スープを入れ、軽く沸騰させたら麺を入れて完成。盛り付け後、お好みでラー油をかけてください。

📝 MEMO

- ・牛乳を入れることでカルシウムアップ！
- ・野菜はカット野菜を利用するとより簡単にできます。
- ・お好みで冷凍シーフードミックスを入れると本格的になります。

さつまいもきんぴら

栄養価（1人分）エネルギー49kcal／たんぱく質 0.5g
カルシウム 17mg／塩分 0.26g

さつまいもの皮の近くにはポリフェノールや食物繊維が多いので、皮ごと食べましょう!!

〈 材料 〉 2人分

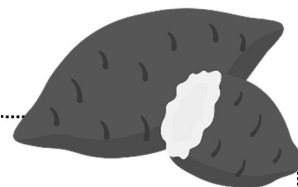
- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・さつまいも …… 50g | ・水 …… 大さじ1 |
| ・人参 …… 25g | ・料理酒 …… 小さじ 1/2 |
| ・ごま油 …… 小さじ 1/2 | ・醤油 …… 小さじ 1/2 |
| | ・白ごま …… 少々 |

〈 作り方 〉

- ① さつまいもは両端を切り落としてからよく洗い、皮付きのまま5mm幅にスライスし、5mm幅の細切りにする。ボウルに水を入れ、切ったものは水にさらして5分ほどアク抜きする。
- ② 人参も皮付きのまま、さつまいもと同じ大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油をひいて熱し、人参を入れてさっと炒める。次にさつまいもを入れて、油が全体に回ったら水・料理酒を入れてフタをして弱火にして3分おく。
- ④ 火が通ったら醤油を入れて水分がなくなるまで炒め、ごまをかけて完成。

MEMO

- ・ ごまの風味で塩分控えめでもおいしく仕上がります。
- ・ お好みできのこやお肉を入れて栄養価アップするのもおすすめ！



ブルーベリーレアチーズ

栄養価（1人分）エネルギー184kcal／たんぱく質 4.4g
カルシウム 53mg／塩分 0.2g

＜ 材料 ＞ 2～4人分

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ・ブルーベリー（冷凍） … 100g | ・クリームチーズ … 100g |
| ・グラニュー糖 …… 小さじ1 | ・絹ごし豆腐 … 150g |
| ・レモン汁 …… 小さじ1/2 | ・サワークリーム … 45g |
| | ・グラニュー糖 … 大さじ2 |

＜ 作り方 ＞

- ① 【事前準備】豆腐は始まる前に水切りしておく。



クリームチーズ・サワークリームは常温にしておく。

- ② ブルーベリーは半分にカットし、ボウルに入れてグラニュー糖とレモン汁を入れて混ぜたら冷蔵庫に入れて汁気を出す。
- ③ ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。そこにクリームチーズ・サワークリーム・グラニュー糖を入れてよく混ぜる。
- ④ 器にブルーベリーソースを入れ（少量残す）、チーズクリームを盛って上に残しておいたブルーベリーを乗せて完成。

📝 MEMO

● ブルーベリーの栄養 ●

- ・アントシアニン（ポリフェノール） … 抗酸化作用で眼精疲労の軽減
- ・ビタミンE & ビタミンC … 肌のハリ・つやを保ち、美肌効果あり

