



## 安佐北区

### ごはん 中華五目豆腐 ちしゃもみ チーズ入りミルク白玉

献立作成：安佐北区すこやか食生活推進リーダー、安佐北区食生活改善推進員



#### 【一人分の栄養価】

エネルギー：652kcal  
たんぱく質：25.8g  
脂 質：14.1g  
炭水化物：102.2g  
塩 分：2.2g  
野菜の使用量：135g

**主 食** ごはん 1人分 150g

**主 菜** 中華五目豆腐

#### 材料（2人分）

|            |                |
|------------|----------------|
| 絹ごし豆腐      | 1/2 丁(150g)    |
| 豚もも肉(うす切り) | 30g            |
| 片栗粉        | 小さじ 1/4        |
| えび         | 4 尾(80g)       |
| 片栗粉        | 小さじ 1/2        |
| にんじん       | 1/6 本(25g)     |
| アスパラガス     | 細 5 本(50g)     |
| しいたけ       | 2 枚(26g)       |
| 長ねぎ        | 約 10 cm(25g)   |
| しょうが       | 10g            |
| サラダ油       | 大さじ 1          |
| A 鶏がらスープの素 | 小さじ 1/2        |
| 水          | 3/5 カップ(120ml) |
| 酒          | 大さじ 1/2        |
| 塩          | 小さじ 1/4(1.5g)  |
| 片栗粉        | 小さじ 1          |
| 水          | 大さじ 1          |
| B しょうゆ     | 小さじ 1/2        |
| ごま油        | 小さじ 1/2        |

#### 作り方

- ① 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、軽く重しをして水気を切り、厚さ 1cm の食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ えびの殻をむき、背わたをとり、片栗粉をまぶす。
- ④ にんじんを縦半分に切り、5 mm厚さの斜め切りにし、下茹でする。  
同じ湯で③のえびも色が変わるくらいにさっとゆでる。
- ⑤ アスパラガスの根元の硬い部分の皮を除き、1cm 厚さの斜め切りにする。  
しいたけは1cm幅に切る。  
長ねぎは5mmの斜め切りにし、しょうがはせん切りにする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、中火で長ねぎとしょうがを炒める。
- ⑦ 香りが立ったら豚肉を加え、豚肉に火が通ったら④、⑤の野菜を加えさらに炒める。
- ⑧ ⑦にAを加え、酒と塩で調味する。
- ⑨ 水溶き片栗粉でとろみを付け、えびを加えて軽く混ぜ合わせ、Bを加えて香りつつやを出す。
- ⑩ 豆腐を加えて崩さないようにそっと混ぜ温める。

## 副 菜 ちしやもみ

### 材料（2人分）

|             |             |
|-------------|-------------|
| ちしや(サニーレタス) | 1/2 個(160g) |
| 塩           | 1g          |
| ちりめんじゃこ     | 6g          |
| A 酢         | 大さじ 1・1/3   |
| 砂糖          | 小さじ 2       |

### 作り方

- ① ちしやをよく洗い、水気を切る。  
一口大にちぎって塩をふりかけ、しっかりもむ。
- ② ①のちしやをしっかり絞る。
- ③ ②をちりめんじゃこ、Aを混ぜ合わせた甘酢で和える。

## デザート チーズ入りミルク白玉

### 材料（2人分）

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 白玉粉     | 40g             |
| A 牛乳    | 大さじ 2・1/3(35ml) |
| 砂糖      | 小さじ 1 強         |
| プロセスチーズ | 10g             |
| すいか     | 40g             |
| キウイ     | 1/2 個(60g)      |
| みかん(缶詰) | 1/4 缶(25g)      |
| みかん缶汁   | 大さじ 1・1/3(20ml) |
| B 砂糖    | 小さじ 2 強(7.5g)   |
| 水       | 大さじ 1・2/3(25ml) |
| レモン汁    | 小さじ 1/2         |

### 作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、  
耳たぶくらいの硬さにこね、8等分にする。
- ② プロセスチーズを 5mm 角に切る。  
①の中にチーズを入れて丸める。
- ③ 鍋にお湯を沸かして②をゆで、浮き上がってきたら、  
30 秒くらい待って取り出し、冷水につける。
- ④ すいか、キウイを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ③、④、みかんを器に盛り、  
Bを混ぜ合わせたシロップを加える。

### ★ ちしやもみ

ちしやもみは、広島県の郷土食です。

ちしやをしっかりもみ、かさを減らすことで、沢山食べることができます。

今は、ちしやの代わりにサニーレタスを使って作る人が多くなりました。

また、ちりめんじゃこの他にいりこや塩さばを混ぜたり、  
酢みそや酢じょうゆ等で和え、食べられる家庭もあります。

### ★ チーズ入りミルク白玉

骨粗鬆症の予防に効果的なカルシウムが豊富に含まれている、  
牛乳、チーズを使用しています。

また、すいかは季節の果物で代用できます。

