

# ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕  
上対馬地域福祉センター  
TEL0920-86-4871

## 「食べ比べてみよう。」

上対馬支部では、11月26日に小鹿漁村センターで、ヘルスサポーター21事業を行いました。減塩や肥満の話にも興味をもってもらい、楽しい雰囲気の中を進めることができました。調理実習は「食べ比べてみよう」をテーマに同じ食材を使い、調味料を少し変えて食べ比べを行いました。一緒に来ていた子供さんには、芋蒸しパンをヘルスマイトと一緒に作ってもらいました。食べ比べした「豆腐の五目あんかけ」を紹介します。食べ比べをしてみませんか？



### 食べ比べてみては、いかがでしょうか

#### 材料1(塩分が1.1g)

#### 材料2(塩分が0.4g)

- 豆腐.....1丁
- 片栗粉.....大さじ2
- 小麦粉.....大さじ2
- 揚げ油..... 適量
- えのき茸.....20g
- しめじ.....20g
- 深葱.....25g
- 筍水煮.....40g
- 人参.....40g
- 油.....小さじ1
- 砂糖.....大さじ1・1/2
- みりん.....小さじ1
- 濃口醤油...大さじ1・1/2
- だし汁.....160cc
- 片栗粉.....小さじ1
- 水.....小さじ2
- 生姜.....5g
- 小葱.....2g

- 豆腐.....1丁
- 片栗粉.....大さじ2
- 小麦粉.....大さじ2
- 揚げ油..... 適量
- えのき茸..... 20g
- しめじ..... 20g
- 深葱..... 25g
- 筍水煮..... 40g
- 人参..... 40g
- 油.....小さじ1
- 砂糖.....大さじ2・1/2
- 酢.....小さじ4
- 濃口醤油...小さじ2
- だし汁.....140cc
- 片栗粉.....小さじ1
- 水.....小さじ2
- 生姜..... 5g
- 小葱..... 2g



### 料理紹介

## 豆腐の五目あんかけ

#### 作り方 (4人分)

- 1 豆腐を茹でて水切りしておく
- 2 豆腐に、小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせておいた粉をつけ油で揚げる。
- 3 えのき茸は半分に切り、しめじは小房に分けてさっと洗う。
- 4 深葱・人参・筍は千切りにし、筍・人参は茹でておく。
- 5 野菜を油で炒める。《ここまでは、同じです。》

#### 材料1(塩分が1.1g)

- 6 . にだし汁・調味料をいれ、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- 7 . に をかけ、千切りにした生姜・小口に切った小葱を飾る。

#### 材料2(塩分が0.4g)

- 6 . にだし汁・砂糖・濃口醤油を入れ、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、酢を入れる。
- 7 . に をかけ、千切りにした生姜・小口に切った小葱を飾る。