

栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～パンだけの食事、していませんか?～

パンの主な栄養素は炭水化物です。パンだけの食事をしてしまうと、炭水化物以外の必須栄養素（たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）が不足し、栄養バランスに偏りが生じます。

パンを主食にする時も、主菜、副菜をそろえ、バランスよく食べるようにしましょう。

私たちの身体は食べた物で出来ています。元気で動ける身体作り、病気になりにくい身体作りを心がけましょう。

✂基本のパン生地

材料（4人分）

強力粉	320g	塩	4g
スキムミルク	12g	油脂類	12g
ドライイースト	5g	水	70～80cc

作り方

- ①強力粉、塩、スキムミルク、油脂の分量をはかり、ボールに入れる。
- ②イーストを加える。
- ③全体を手で混ぜて、水を少しずつ加えながらこねる。（水の分量はその時の様子で加減する）
- ④生地に弾力が出てきて表面がなめらかになってきたらボールに油をひき、生地を入れ、ラップをしてしばらくおく。（一次発酵）
- ⑤元の大きさから2倍くらいになったら分割し、パンの形に成形してしばらくおく。（二次発酵）



エネルギー：589kcal
たんぱく質：21.9g
脂質：21.5g
食塩：2.2g

✂切干大根とちりめんじゃこのパン

材料（4人分）

基本のパン生地	4個分	にんじん	8g
切干大根（乾）	12g	ちりめんじゃこ	4g
みりん	12cc	うすくち	4cc

✂卵とじゃが芋のパン

材料（4人分）

基本のパン生地	4個分	卵	1個
じゃが芋	120g	玉ねぎ	20g
マヨネーズ	20g	パセリ	少々

✂ピーマン・なすのチーズ焼き

材料（4人分）

ピーマン	4個	A	粉ピーナツ	20g
なす	2本		味噌	8g
ピザ用チーズ	40g		みりん	20cc

作り方

- ①ピーマンは種子をとり1/2に切る。
- ②なすは縦半分に切り、切り込みを入れる。
- ③なすにサラダ油をぬる。オーブンでピーマン、なすを180℃で10分焼く。
- ④Aを合わせて③にぬる。
- ⑤④にチーズをのせて180℃で10分焼く。

✂きゅうりとトマトのスープ

材料（4人分）

きゅうり	200g	トマト	200g
卵	2個	えのき	40g
だし汁	400cc	塩	1.2g
こしょう	少々	水溶き片栗粉	20g
ごま油	8g		

作り方

- ①きゅうりは千切り、トマトは乱切りに、えのきは1/2に切る。
- ②鍋にごま油を入れ、えのき茸、トマトを炒めて、だし汁を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を入れる。
- ③塩こしょうを入れ、溶き卵を流し入れ、きゅうりを加える。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412