



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？～

お米の消費量は年々減少しており、最近では米の価格高騰によりパンを主食にする機会も増えているのではないのでしょうか。

パンを主食にすると、つい“パンだけですませてしまう”傾向にあり、栄養バランスが偏ることで肥満や生活習慣病の要因になります。パンを主食にする時も、お米を主食にする時と同じように、主菜（タンパク質）、副菜（ビタミン・ミネラル）と組み合わせて食べるようにしましょう。

エネルギー：569kcal	脂質：8.8 g
たんぱく質：28.4 g	食塩：1.8 g



✂️雑穀パン

※基本のパン生地（5人分）

強力粉……………500 g	バター……………30 g
砂糖……………大さじ3	ドライイースト…小さじ2
塩……………小さじ1	スキムミルク…大さじ2
水……………300～400cc	

材料（5人分）

基本のパン生地	炊いた雑穀……………50 g
---------	----------------

作り方

- ①強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バターの分量を計りボールに入れる。
- 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捏ねる。（水の分量は加えながら加減する）
- ④しばらく置く（一次発酵）
- ⑤もとの大きさから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置く。（二次発酵）
- ⑥230度に予熱したオーブンで20分焼く。

✂️カレースープ

材料（5人分）

鶏ささみ……………5本	オクラ……………5本
片栗粉……………25 g	カレーパウダー 小さじ1
玉ねぎ……………150 g	塩こしょう……………0.5 g
トマト……………250 g	だし汁……………750cc

作り方

- ①鶏ささみはそぎ切りにし、片栗粉をまぶして茹でる。
- ②野菜は乱切りにし、①に加えてだし汁で煮る。
- ③塩こしょう、カレーパウダーを加えて味をととのえる。

✂️キャベツとちりめんのサラダ

材料（5人分）

キャベツ……………250 g	甘酢の材料
ちりめん……………25 g	酢……………20cc
玉ねぎ……………100 g	砂糖……………5g
人参……………25 g	塩……………2g

作り方

- ①キャベツは千切りにして流水で流し水気をきっておく。
- ②玉ねぎはスライスして水にさらす。
- ③人参は千切りにする。
- ④ちりめんはから炒りしておく。
- ⑤玉ねぎとちりめんを合わせて甘酢につけておく。
- ⑥器にキャベツと人参を盛り、⑤をのせる。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412