

2025年6月8日

食育推進調理実習

魚のさばき方教室

ウェルシティ市民プラザ調理講習室
健康増進課食育推進担当

- ・あじの蒲焼丼
- ・野菜スープ



横須賀市は「食事バランスガイド」の
推奨に努めています。

< 1食分の栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410kcal	19.1g	7.7g	68.8g	1.8g

あじの蒲焼丼

(材料 2 人分)

あじ(三枚おろし)	140g	
塩	少々	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	小さじ2	
ご飯	300g	
A	しょうゆ	大さじ3/4
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	水	小さじ2

(作り方)

- ① あじは三枚におろして、塩をふっておく。
- ② Aのたれをボウルで合わせておく。
- ③ ①のあじの水けをふき、片栗粉を軽くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、あじを両面焼く。
- ⑤ 焼きあがったらAのたれをまわしかけ、全体にからめる。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、⑤のあじと残ったたれをかける。

エネルギー：397cal たんぱく質：18.0g 脂質：7.6g 炭水化物：66.4g 食塩相当量：1.3g

野菜スープ

(材料2人分)

小松菜	60g
もやし	30g
にんじん	10g
えのきたけ	10g
A	[
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3

(作り方)

- ① 小松菜は3cm長さに切り、にんじんは3cm長さのせん切り、えのきたけは粗みじん切りにする。
- ② 鍋にAを入れて沸かし、①ともやしを加えて3分煮る。
- ③ しょうゆで調味し、器に盛る。

エネルギー：13kcal たんぱく質：1.1g 脂質：0.1g 炭水化物：2.4g 食塩相当量：0.5g