



まぜて焼くだけ! ほっこりやさしい さくさくサブレ



主 食 0.5つ
副 菜 0.0つ
主 菜 0.5つ
特・乳類 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



中三川 碧優
真希
(亀高小学校)

乾物をまぜて焼くだけのかんたんにできるおいしいおやつです。
包丁もまな板も使わないので、洗い物もほとんど出ないという優れもの!
ほんのりあまくて体にやさしい栄養たっぷりさくさくサブレが約20分で出来上がり!
どこかなつかしく、あとひく美味しさで、大人も子供もパクパクとつい手が伸びちゃう、そんな家族みんながほっこりするおいしいサブレです。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
519kcal	7.0g	28.1g	56.3g	0.02g

材料・分量 (4人分)

A	おからパウダー	……	大さじ 4×2
	薄力粉	……	80g×2
	上白糖	……	大さじ 4×2
	牛乳	……	大さじ 2×2
	サラダ油	……	大さじ 4×2
B	いりごま(黒)	……	大さじ 3
C	ミックスドライフルーツ	……	大さじ 3
	ファスナー付きビニール袋Mサイズ	……	2袋
	クッキングシート	……	2枚

作り方

- ① ファスナー付きビニール袋にAを入れてとじ、袋の上から手でこねて混ぜ合わせたものを2袋作る。
- ② ①の片方にはBの黒ごまを、もう片方にはCのドライフルーツを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 袋を平らにのばし、袋の両端をハサミで切り開き、クッキングシートをかぶせひっくり返す。その後、食べやすい大きさにカットし、トレーにのせる。
- ④ オープンを180℃に予熱する。
13分焼いたら出来上がり!

万能食材! 乾物

乾物は、日本各地で作られてきた伝統食です。野菜や海藻、魚介類などの食材を乾燥させて水分を抜き、長期間保存ができるようにした食品のことをいいます。栄養価、うま味、風味も凝縮されていて、調理法によって様々な楽しむことができます。



代表的な 乾物 と 栄養素

昆 布

ヨウ素を多く含み、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどミネラルが豊富。水溶性食物繊維も豊富なため腸内環境を整える。

の り

ビタミンB群をはじめとするビタミン類や鉄、亜鉛、食物繊維が豊富。

ひ じ き

カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ヨウ素、ビタミンKが豊富。

高野豆腐

植物性たんぱく質を豊富に含み、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富。

干しいたけ

うまみ成分や食物繊維が豊富で、天日干ししたものは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含む。

切り干し大根

生の大根に比べ、カルシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む。

簡単！手軽な乾物活用術

乾物の戻し率・戻し方



海藻



芽ひじき

水に20分さらす

8.5
倍

カットわかめ

水に5分さらす

12.0
倍

長ひじき

水に30分さらす

4.5
倍



野菜・きのこ



切り干し大根

さっと水洗いし、
水に5分さらす

4.0
倍

きくらげ

水に20分浸す

7.0
倍

干しいたけ

さっと水洗いし、
水に5～6時間浸す

4.0
倍



豆・豆製品・
小麦製品



高野豆腐

60°Cの湯に25分浸し
水にとり押し絞る

6.0
倍

大豆

水洗い後、豆の4倍
容量の水に一晚浸す

2.5
倍

焼き麩(車麩)

たっぷりの水に20分浸す

6.0
倍

捨てるのはもったいない！ 乾物のおいしい活用術

戻し汁活用

干しいたけだけでなく、切り干し大根、干しエビ、干し貝柱などの戻し汁も煮物やスープに使うとうまみがアップ！

出汁などを取った残りも活用

昆布やかつお節は佃煮やふりかけにリメイク！お茶の茶がらもふりかけにすると美味しいです♪

出典：「調理のためのベーシックデータ第6版」女子栄養大学出版
「食品の栄養とカロリー事典第3版」女子栄養大学出版
「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」文部科学省

第三次

江東区

食育推進計画

～実践の環を広げよう～



江東区ホームページ
<https://www.city.koto.lg.jp/>

発行 江東区健康部(保健所)健康推進課
TEL.3647-6713

発行日 令和5年11月発行

城東保健相談所	TEL.3637-6521
深川保健相談所	TEL.3641-1181
深川南部保健相談所	TEL.5632-2291
城東南部保健相談所	TEL.5606-5001