

健康づくりの料理教室

2023. 12. 1(金)

～おうちで冬のおもてなし料理を作ろう～

主催 八潮保健センター

小松菜入りチキンロール～バルサミコソース～ 193kcal たんぱく質13.4g 塩分1.0g

材料・分量 (4人分)

鶏もも肉……………300g
塩、こしょう……………少々
小松菜……………50g
パプリカ(赤)……………1/4 個
パプリカ(黄)……………1/4 個
オリーブ油……………大さじ 1/2
にんにく……………1 片
白ワイン……………大さじ 2
クレソン……………20g

【バルサミコソース】

バルサミコ酢……………大さじ 2
しょうゆ……………大さじ 1
はちみつ……………大さじ 1

作り方

- ① 鶏もも肉はなるべく厚さを均一にするように包丁で身を開く。塩、こしょうをふって下味をつける。
- ② 小松菜は良く洗い根を切り下茹でし、水気を絞る。
- ③ パプリカは縦に1cm幅に切る。にんにくは薄くスライスする。
- ④ ラップを広げ鶏肉を乗せ、小松菜、パプリカを芯に巻く。
- ⑤ 電子レンジ(600w)で2分半加熱し、上下を変え更に 1 分加熱する。
- ⑥ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火にかける。⑤の鶏肉の表面を焼き、白ワインを加えて蓋をし、蒸し焼きにする。竹串を刺して透明な汁が出ていれば火を止める。
- ⑦ 鍋にバルサミコソースの調味料、蒸した時の汁を合わせ、とろみが付くまで加熱する。
- ⑧ ⑥を人数分に切り、ソースをかけ、クレソンを添える。

彩り野菜の泡サラダ

60kcal たんぱく質1.9g 塩分0.6g

材料・分量(4人分)

サニーレタス……………50g
ラディッシュ……………1個
トマト……………6 個
コーン……………60g
かいわれ大根……………1/4 パック

【泡ドレッシング】

卵白……………1個分
※ 粉ゼラチン……………1.5g
水……………小さじ 2
レモン果汁……………大さじ 1
塩……………小さじ 1/3
オリーブ油……………小さじ 4
粗びき胡椒……………少々

作り方

- ① サニーレタスは洗って食べやすい大きさに手でちぎる。ラディッシュはスライサーを使い薄く輪切りに、トマトはくし形に切る。かいわれ大根は根元を切ってサッと洗い、水気を切る。
- ② 泡ドレッシングを作る。
※を合わせ電子レンジ(600w)で 10 秒加熱し冷ます。ボウルに卵白を入れしっかり泡立てる。冷ましたゼラチン、レモン果汁、塩を加えさらに柔らかい角がたつまで泡立てる。
- ③ 皿に野菜を彩りよく並べ、泡ドレッシングをかけ、オリーブ油を回しかけ、粗びき胡椒をふる。

野菜ゴロゴロ豆乳コーンスープ

98kcal たんぱく質4.5g 塩分0.9g

材料・分量(4人分)

にんじん……………1/2 本
玉ねぎ……………1 個
ブロッコリー……………1/2 株
しめじ……………1/2 パック
水……………300cc
豆乳……………200cc
固形ブイヨン……………1 個
クリームコーン缶……………200cc
塩、こしょう……………少々

作り方

- ① にんじんは1cm幅の輪切り、玉ねぎは2cm角に、ブロッコリーは小房に分け、しめじは石づきを落としてほぐす。
- ② ブロッコリーは皿にのせてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱しておく。
- ③ 鍋に水を沸かし、固形ブイヨン、にんじん、玉ねぎ、しめじの順に加え、火が通るまで加熱する。
- ④ ③にクリームコーン缶、豆乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。再び沸いたら最後にブロッコリーを加える。
- ⑤ 一煮立ちしたら火を止めスープ皿によそう。

デザートカナッペ

～柿カスタード～

100kcal たんぱく質2.3g 塩分0.1g

材料・分量(4人分)

柿……………1/2 個
クラッカー……………8 枚
【カスタードクリーム】
卵黄……………1 個分
砂糖……………20g
小麦粉……………10g
牛乳……………100cc
シナモンパウダー……………適宜

作り方

- ① 柿は皮をむき、1cm角に切る。皿に乗せ電子レンジ(600w)で20秒加熱し冷ます。
- ② ボウルに卵黄と砂糖を合わせ、泡だて器で白っぽくなるまですり混ぜる。小麦粉を加え軽く混ぜる。
- ③ 沸騰直前まで温めた牛乳を少しずつ注ぎ、良く混ぜる。
- ④ 鍋に移し木べらで絶えず混ぜながらとろみをつけ、なめらかなクリーム状に仕上げる。バッドなどに広げ粗熱を取り冷ます。
- ⑤ ④のカスタードクリームに柿を加え混ぜる。
- ⑥ クラッカーに乗せ、お好みでシナモンをふる。

ライス(120g)

202kcal たんぱく質3.0g 塩分0g



合計

エネルギー 653kcal
たんぱく質 25.1g
塩分 2.6g

