

健康づくり料理教室

春を感じる！ 行楽弁当を作ろう

2024. 3. 22

主催 八潮市立保健センター

おにぎらず

210kcal たんぱく質4.1g 塩分0.4g

材料(4人分)

ご飯.....480g
卵.....1個
水.....大さじ1
片栗粉.....少々
のり.....^{じょう}2帖
ゆかり.....少々

作り方

- ① 器に卵、水小さじ1と片栗粉少々入れ溶きほぐす。
- ② 平らな皿にのせラップをして、600wのレンジに1分20秒くらいかけ、薄焼き卵を作る。4等分に切る。
- ③ ご飯にゆかりを混ぜて4等分にする。
- ④ 四角い容器にラップをしき、1人分のご飯の半分を入れ、薄焼き卵をのせ、残りのご飯を入れる。四角くにごり、のりで巻く。半分に切り、切り口が見えるように盛り付ける。

ミニハンバーグ

318kcal たんぱく質16.1g 塩分0.9g

材料(4人分)

豚ひき肉.....300g
玉ねぎ.....150g
パン粉.....40g
牛乳.....60ml
塩、コショウ.....少々
うずら卵水煮.....8個
小麦粉.....少々
酒.....大3
油.....大2
A { ケチャップ.....大1
とんかつソース.....大1
砂糖.....少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、ラップをし600wのレンジに2分かける。
- ② パン粉に牛乳を入れてしめらせる。
- ③ ボウルに豚ひき肉、①、②、塩、コショウを入れてよく混ぜ8等分にしておく。
- ④ うずら卵水煮は水気を切り、ペーパーで水分を取って小麦粉を軽く振り、③の肉だねで包む。
- ⑤ フライパンに油をしき④のハンバーグをのせ、火をつけて焼き目をつける。裏返しにしたら酒を入れてふたをし、中まで火を通す。火が通ったら A を入れて煮詰める。

にんじんのおかか煮

23kcal たんぱく質1.2g 塩分0.3g

材料(4人分)

にんじん.....150g
かつお節.....1パック
B { 水.....1カップ
砂糖.....大 1/2
しょうゆ.....小1

作り方

- ① にんじんは乱切りにする。
- ② 鍋に B、①を入れて火にかけ、やわらかくなったら、かつお節を入れて火を止める。

小松菜のごま酢和え

16kcal たんぱく質0.9g 塩分0.1g

材料(4人分)

小松菜……………200g
C { 白すりごま……………大 1/2
酢……………大1/2
砂糖……………小 1
しょうゆ……………小 1

作り方

- ① 小松菜は3cm の長さに切り、ラップをし、600Wのレンジで2～3分かけ火を通す。
- ② 水気を切り、C で和える。

もやしときくらげの炒め物

21kcal たんぱく質0.8g 塩分0.2g

材料(4人分)

もやし……………200g
きくらげ(生)……………50g
赤パプリカ……………1/4 個
ごま油……………小 1
鶏ガラスープ……………小 1/2
塩、コショウ……………少々

作り方

- ① きくらげ、赤パプリカは細切りにする。
- ② フライパンにごま油をしき、もやし、①を炒める。
- ③ よく火が通ったら、鶏ガラスープ、塩、コショウで味をととのえる。

いちごのババロア

95kcal たんぱく質5.1g 塩分0.1g

材料(4人分)

いちご……………1/2パック
D { 牛乳……………200ml
砂糖……………大2と 1/2
ゼラチン(水大2でふやかす)……………2袋
プレーンヨーグルト……………100g

作り方

- ① いちごはへたを取り、飾り用の4個以外は、フォークなどでつぶす。
- ② D を600Wのレンジで2分30秒かけて砂糖を溶かし、ふやかしたゼラチンも入れて溶かす。
- ③ ②にプレーンヨーグルト、①のいちごを入れてよく混ぜ冷やす。
- ④ 固まったら飾り用のいちごをトッピングする。

～お弁当に盛り付け～



合 計

エネルギー 683kcal
たんぱく質 28.2g
塩分 2.0g