

## 健康づくり料理教室

### おいしくお米をアレンジして食べよう

2022. 10. 19

主催 八潮市立保健センター

#### ライスバーガー

439kcal

タンパク質 15.3g

塩分 1.1g

##### 材料(4人分)

米……………2合  
小松菜……………2株  
片栗粉……………大2  
牛肉(小間)……………240g  
ごま油……………大1  
    リンゴ(すりおろし)……………1/8個  
    しょうが(すりおろし)……………15g  
    酒……………大1  
A しょうゆ……………大1と1/2  
    はちみつ……………大1/2  
    コチュジャン……………小1/2  
サニーレタス……………4枚  
トマト……………1個

##### 作り方

- ① 小松菜は、ミキサーにかけピューレ状にする。
- ② 米を研ぎ、①を入れ普通の水加減で炊く。
- ③ 肉にAで下味をつける。(しばらく放置する)
- ④ フライパンに油をしき③を焼き火を通す。
- ⑤ ご飯が炊けたら、片栗粉を振り入れよくかき混ぜ8等分に分ける。ラップではさみながら、丸く広げる。
- ⑥ フライパンに少量の油(分量外)をしき、⑤を両面焼く。
- ⑦ レタスは食べやすい大きさに切る。トマトは薄切りにする。野菜と肉をご飯ではさんで食べる。

#### 豆サラダ

67kcal

タンパク質4.2g

塩分 0.4g

##### 材料(4人分)

豆サラダ……………1袋  
ブロッコリー……………1/4個  
赤パプリカ……………1/4個  
マヨネーズ……………大1

##### 作り方

- ① 豆サラダは水気を切っておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け600Wのレンジでラップをして1分20秒かける。食べやすい大きさに切る。パプリカもラップをして1分レンジにかける。
- ③ ①、②をマヨネーズで和える。

## きのこのスープ

15kcal

タンパク質2.3g

塩分0.7g

### 材料(4人分)

しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・1パック  
ほうれん草・・・・・・・・・・・・3株  
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個  
コンソメ・・・・・・・・・・・・・・1個  
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・600cc

### 作り方

- ① しめじは石づきを取りほぐしておく。  
ほうれん草は茹で、アクをとり2cmの長さに切る。
- ② 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら①を入れ柔らかくなったなら、コンソメで味をつける。卵をほぐし入れて火を止める。

## リンゴのチーズケーキ風

74kcal

タンパク質2.8g

塩分0.2g

### 材料(4人分)

リンゴ・・・・・・・・・・・・・・・・120g  
クリームチーズ(キリーチーズ)・・・・2個  
A { プレーンヨーグルト・・・・・・・・100g  
はちみつ・・・・・・・・・・・・大 1/2  
レモン汁・・・・・・・・・・・・大 1/2  
ゼラチン・・・・・・・・・・・・・・1袋  
お湯・・・・・・・・・・・・・・・・・・50cc

### 作り方

- ① リンゴは皮つきのまま1cm 角に切り、600Wのレンジでラップをして2分かける。
- ② 50ccのお湯にゼラチンを溶かしておく。
- ③ ボールにクリームチーズを入れクリーム状になめらかにし、Aを入れ混ぜる。②も入れてよくかき混ぜる。
- ④ リンゴは 1/3 を別にして、残りの 2/3 を③に入れて混ぜる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固まったら 1/3 のリンゴを上のにせる。

合 計

エネルギー 595kcal

タンパク質 24.6g

塩分2.4g