

健康づくり料理教室

賢く食べよう！「食事の量と質」

2022. 4. 14

主催 八潮市立保健センター

小松菜とセロリの豚肉炒め

239kcal たんぱく質18.1g 塩分1.3g

材料(4人分)

豚の薄切り……………300g
しょうゆ……………大 1/2
A { 酒……………大1
片栗粉……………小2
小松菜……………200g
セロリ……………200g
パプリカ(赤)……………1/2 個
にんにくのみじん切り……………15g
しょうがのみじん切り……………15g
B { オイスターソース……………大1
しょうゆ……………小1
砂糖……………小 1/2
ごま油……………大2
片栗粉……………小1
水……………小2



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、A で下味をつける。
- ② 小松菜は3cm の長さに切る。セロリは筋を取り、茎の方は5mm 幅、葉の方はざく切りにする。パプリカは縦半分にし薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油大1を入れ、セロリの茎をさっと炒め、取り出す。
- ④ 同じフライパンに、残りのごま油大1、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら肉も炒める。ある程度火が通ったら、小松菜も炒める。パプリカ、セロリ(葉と茎)、B も加え炒め、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

白菜の味噌汁

46kcal たんぱく質2.7g 塩分0.8g

材料(4人分)

白菜……………3枚
油揚げ……………1枚
かつお節……………1パック
みそ……………大1と1/2
水……………600ml

作り方

- ① 白菜は細切りにする。油揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら①を入れ、柔らかくなったら、みそを溶かし、かつお節を入れ火を止める。

たけのこの梅肉和え

10kcal たんぱく質0.8g 塩分0.2g

材料(4人分)

たけのこの水煮……………80g

A { しょうゆ……………小 1/3
みりん……………小 1/3
水……………80ml

梅肉……………小1(7g)

B { みりん……………小 1/3
水……………小1

青じそ……………2枚

作り方

- ① たけのこは、さつと茹で、1センチ角に切る。
- ② 鍋に A を入れ、①を汁けがなくなるまで煮る。
- ③ 梅は包丁でたたき細かくし、Bと合わせ、②と千切りにした青じそと和える。



豆腐のティラミス風

128kcal たんぱく質6g 塩分0.1g

材料(4人分)

絹ごし豆腐……………150g

A { プレーンヨーグルト……………200g
おからパウダー(細粒)……………20g
はちみつ……………大1
レモン汁……………小 1/2

ごろっとグラノーラ……………40g

ココアパウダー……………小1

作り方

- ① 豆腐は軽く水気を切る。
- ② ボールに A を入れ、泡だて器でよくかき混ぜる。
- ③ 器4個に②とグラノーラをのせ、ココアパウダーをふるいかける。



ごはん

130g

合 計 エネルギー 641kcal たんぱく質 30.9g 塩分 2.4g