

健康づくり料理教室

伝えておきたいおいしい和食

2022. 7. 29

主催 八潮市立保健センター

鮭とコーンの炊き込みごはん

271 kcal

タンパク質 11.8g

塩分 0.7g

材料(6人分)

米……………2合
生鮭……………2切
しめじ……………1パック
コーン缶……………100g
A { 酒……………大1
みりん……………大1
しょうゆ……………大1
コブ茶……………小1
焼きのり……………1/2枚

作り方

- ① 米はといてざるにあけておく。2合炊飯の水と A を入れ混ぜる。
- ② 鮭は骨を取る。しめじは石づきを取りほぐす。コーンは汁を切る。すべて①にのせて炊く。
- ③ 炊けたら軽く混ぜ、食べるときにのりをちぎってご飯の上に乗せる。



枝豆コロッケ

189 kcal

タンパク質 6.1g

塩分 0.3g

材料(4人分)

マッシュポテト……………40g
湯……………100ml〜
玉ねぎ……………1/4個
鶏ひき肉……………50g
冷凍むき枝豆……………40g
コンソメ……………小1/2
片栗粉……………小1
油……………小1
パン粉……………30g
油……………大2
トマト……………1個
レタス……………2枚

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油小1をしき、①を炒めたら肉を入れパラパラにしながらか炒める。コンソメで味をつけ、枝豆を入れる。片栗粉を振り入れよく混ぜ、水分が多い場合は、少し水気を飛ばしておく。
- ③ ボールにマッシュポテトと湯を入れ混ぜる。②を水分ごと入れ、よく混ぜる。
- ④ ③を4等分に分け、小判型にする。
- ⑤ フライパンに油大2を入れ、パン粉を色よく炒める。④にまぶしつけ皿に盛る。
- ⑥ トマト、レタスは食べやすい大きさに切り、⑤にそえる。

ほうれん草と厚揚げの白あえ

95 kcal

タンパク質 5.8g

塩分 0.2g

材料(4人分)

ほうれん草……………1/2袋(180g位)
厚揚げ……………1枚(150g位)
にんじん……………30g
A { 白ねりゴマ……………大1
さとう……………大1/2
しょうゆ……………大1/2



作り方

- ① ほうれん草はやわらかく茹で、2cmの長さに切る。にんじんは、細切りにし、やわらかく茹でる。厚揚げも茹で、油抜きをする。1cm角に切っておく。
- ② ボールにAを入れてよく混ぜ、①を入れて和える。

かき卵汁

27 kcal

タンパク質 2.2g

塩分 0.4g

材料(4人分)

卵……………1個
小松菜……………1株
もずくスープの素……………1袋
水……………600ml
しょうゆ……………小 1/2
A { 片栗粉……………小1
水……………小2
かつお節……………1パック

作り方

- ① 小松菜は2cmの長に切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら①を入れ火を通す。
- ③ ②にスープの素、しょうゆ、水溶き片栗粉を入れたら、卵をほぐしながらまわし入れ火を止める。最後にかつお節を入れる。

フルーツ水ようかん

97 kcal

タンパク質 2.1g

塩分 0g

材料(4人分)

こしあん……………130g
[湯……………180ml
寒天(かんてんクック顆粒)……………1g
[湯……………150ml
寒天(かんてんクック顆粒)……………0.5g
キウイフルーツ…緑 1/2 個・黄 1/2 個
(1.5cm 角)

作り方

- ① ボールに80℃以上の熱湯を180ml入れ、かき混ぜながら寒天を少しずつ加え、約1分間かき混ぜ溶かす。こしあんを加え混ぜ、器に流す。
- ② 再びボールに熱湯150mlを入れ①と同じように寒天を溶かす。
- ③ ①が固まったところに②を流し入れ、キウイをのせて冷やす。



合 計

エネルギー 679kcal

タンパク質 28g

塩分 1.6g