

賢く食べよう！「食事の量と質」

2024. 4. 18

主催 八潮市立保健センター

グリーンピースごはん

184kcal たんぱく質3.3g 塩分0.1g

材料(4~6人分)

米……………2合
グリーンピース……………1缶(55g)
こぶ茶……………小1/2

作り方

- ① 米はとぎ、ザルにあげ、10分ぐらいおいたら水を2合に合わせて入れ、こぶ茶を混ぜて炊く。
- ② 炊いたら汁を切ったグリーンピースを入れ、余熱を通す。

小松菜の春巻き

250kcal たんぱく質11.5g 塩分1.1g

材料(4人分)

小松菜……………200g
竹の子……………150g
スライスチーズ……………4枚
かにかま……………16本
ツナ缶(油漬け)……………1缶
春巻きの皮……………8枚
油……………大4
A { 小麦粉……………小1
水……………小1

作り方

- ① 小松菜は洗って皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。2cmの長さに切り、水気を切る。
- ② 竹の子は、一度ボイルしてくさみを取り、細切りにし、水気を切る。
- ③ ツナ缶は汁気を切り、①、②と合わせておく。
- ④ 春巻きの皮の中心部より少し下にスライスチーズ1/2枚と③、かにかま2本をのせ具がはみ出ないように包み、上部の三角の部分にAでのりづけしてとめる。残りも同じように巻く。
- ⑤ フライパンに油を入れて中火で熱し、④を並べて表面に焼き目をつける。

新キャベツのスープ

23kcal たんぱく質2.1g 塩分0.6g

材料(4人分)

キャベツ……………150g
あさり缶……………1/2缶
赤パプリカ……………1/4個
固形スープの素……………1/2個
水……………600ml
塩、こしょう……………少々

作り方

- ① キャベツは細切りにし、あさり缶は具と汁を分けておく。赤パプリカは1cm角に切る。
- ② 鍋に水とあさり缶の汁を入れ、沸騰したらキャベツを入れる。柔らかくなったらあさり缶、赤パプリカ、固形スープの素を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

リーフレタスのきのこサラダ

36kcal たんぱく質2.1g 塩分0.6g

材料(4人分)

リーフレタス.....80g
しめじ.....1パック
ベーコン.....1枚
ミニトマト.....4個
油.....小1
B { しょうが(みじん切り).....1片
しょうゆ.....小2
酢.....小2
水.....小2

作り方

- ① リーフレタスは洗い、食べやすい大きさにちぎって、水気を切る。ミニトマトは、4等分にする。
- ② しめじは石づきを取り、ほぐしておく。ベーコンは5mm幅の細切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、②をよく炒める。
- ④ Bを混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ 器に①のリーフレタスをしき、その上にミニトマト、③をのせ、④のドレッシングをかける。

チョコもち

122kcal たんぱく質2.9g 塩分0.1g

材料(4人分)

C { 牛乳.....300ml
さとう.....大1と1/2
片栗粉.....大3
ココアパウダー.....大1
板チョコ.....20g

作り方

- ① フライパンにCを入れ、中火にかけながら混ぜる。
- ②まとまってきたら火を止め、器に入れて冷やす。
- ③板チョコを好みの大きさに刻んでおく。
- ④冷やし固まったら人数分にとりわけ、③の板チョコをのせていただく。



合計

エネルギー 615kcal
たんぱく質 21.9g
塩分 2.5g