

健康づくり料理教室

賢く食べよう！「食事の量と質」

2021.04.15

主催 八潮市保健センター

講師 健康食の会

豚肉とれんこんの黒酢炒め

228kcal たんぱく質17.7g 塩分1.1g

材料(4人分)

豚もも肉……………300g
A { しょうゆ……………小1/2
 にんにくチューブ……小1/2
れんこん……………200g
赤パプリカ……………1/2個
片栗粉……………大1
ごま油……………大1
 黒酢……………大1と1/2
B { オイスターソース……大1
 ブロッコリー………1/2株



作り方

- ① ビニール袋に1口大に切った豚肉を入れ、Aの調味料で下味を付ける。しばらくおいてから、片栗粉をまぶす。
- ② れんこんは皮付きのまま5mm幅のいちょう切りにし、水にさらしてから水気を切る。パプリカは種を取り乱切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
- ④ フライパンにごま油をしき、③を炒め、火が通ったら皿にうつす。
- ⑤ 同じフライパンで①と②の野菜を軽く炒め、④を戻す。Bの調味料を入れ、汁気が無くなるまで炒めて、できあがり。

白菜とコーンのスープ

23kcal たんぱく質0.9g 塩分1.1g

材料(4人分)

白菜……………2枚
にんじん……………2cm
コーン缶……………50g
A { 鶏ガラスープの素……大1
 コショウ……………少々
水……………1,000cc

作り方

- ① 白菜は縦半分に切り細切りにする。にんじんも細切りにする。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら①を入れ、火を通す。
- ③ ②にコーン、Aの調味料を入れ、味を調える。

新玉ねぎのサラダ

56kcal たんぱく質2.0g 塩分0.2g

材料(4人分)

- 新玉ねぎ.....1/2個
- もやし.....1/2袋
- トマト.....1個
- 生わかめ.....15g
- A {
 - ねりごま.....大1
 - 酢.....大1
 - しょうゆ.....大1/2
 - 砂糖.....小1
 - お湯.....小1/2
 - すりごま.....小1

作り方

- ① 玉ねぎは繊維を断ち切るように、薄くスライスをする。もやしはラップをし、600wで1分30秒レンジにかけ、火を通し水気をきる。トマトは2cm角に切る。生わかめは、よく洗い塩気を取り、さっと茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② ボールにAを入れ、よく混ぜ、ごまドレッシングを作る
- ③ ①の野菜に②をかけ、いただく。



いちご大福

132kcal たんぱく質2.3g 塩分0g

材料(4人分)

- いちご.....4粒
- A {
 - 白玉粉.....60g
 - 砂糖.....大1
 - 水.....75cc
- こしあん.....80g
- 片栗粉.....大2
- アルミカップ.....4個

作り方

- ① いちごはヘタを取る。
- ② あんは4等分に分け、いちごを包む。
- ③ 耐熱容器にAを入れよく混ぜる。ラップをして600wで1分30秒レンジにかけ、一混ぜしたら、再びラップをして1分レンジにかけ、なめらかな状態にする。
- ④ 皿の上に片栗粉をしき、③をのせ、4等分に分ける。生地をのばし、いちごとあんを包み、アルミカップにのせる。



ごはん120g

202kcal たんぱく質3.0g 塩分0g

合計 エネルギー 641kcal たんぱく質 25.9g 塩分 2.4g