

生活習慣病予防教室 バランス食でヘルスアップ

2013. 12. 11

ヘルシー雑煮(4人分) エネルギー 218kcal 塩分 1.9g

もち・・・・・・・・・・4個
しめじ・・・・・・・・1/2パック
にんじん・・・・・・・・1/3本
しいたけ・・・・・・・・4枚
ねぎ・・・・・・・・20cm
小松菜・・・・・・・・1/2束
里芋・・・・・・・・200g
かつお節・・5g入り2袋
だし昆布・・10cmを2枚
A { しょうゆ・・大さじ3
酒・・・・・・・・大さじ3
みりん・・大さじ2
塩・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・1200cc



作り方

- ① しめじは、小房に分ける。にんじんはいちょう切り、小松菜は、3cm長さに切る。しいたけは薄くスライス、里芋は半分に割って厚めのスライス、ねぎはななめ切りにする。
- ② 鍋に水、切り込みを入れただし昆布を入れ火にかける。昆布は沸騰直前に取り出す。①のうち、ねぎとしいたけを抜いた材料を入れ煮る。具材が煮えたら、ねぎとしいたけを入れ、Aを入れて味をととのえる。
- ③ もちを焼き、器に入れ、②を注ぐ。食べる直前にかつお節を振り入れる。

もち1個のエネルギーは82Kcal

伊達巻き (4人分)

エネルギー 138kcal

塩分 0.6g

卵・・・・・・・・・・4個
はんぺん・・・・・・・・1枚
A { 砂糖・・・・・・・・大さじ3
みりん・・大さじ1
酒・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・少々
片栗粉・・大さじ1
水・・・・・・・・大さじ1
油・・・・・・・・少々



作り方

- ① はんぺんは、手でちぎってミキサーに入れる。卵とAも一緒に入れてドロドロになるまで攪拌する。
- ② 熱したフライパンに油を引き、①を流し入れ蓋をして10分～15分焼く。竹串を刺してみて何もついてこなければ火を止める。
- ③ ②を四角になるように端を切り、巻きすの上に焼き目が上になるように置く。巻きやすいように切れ目を入れ手前から切り落とした部分を芯にして巻く。巻き終わったら形が崩れないように、巻きすの上からゴム等で押さえる。
- ④ ③が冷めたら巻きすから取り出し切り分ける。

ぶり照り焼き（4人分）

エネルギー 117kcal

塩分 0.4g

ぶり・・・2切れ
A { 酒・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1/2
水・・・大さじ1



作り方

- ① ぶりは、キッチンペーパーで水気をふき取る。鍋に湯を沸かし、さつとくぐらせる。再び水気を切る。
- ② フライパンに①を並べ、両面焼く。余分な油はふき取る。
- ③ ②にAを入れ、全体に調味料をからませる。

五色なます(4人分) エネルギー 36kcal 塩分 0g

大根・・・300g
にんじん・・・40g
きゅうり・・・50g
塩・・・小さじ1/3
きくらげ・・・1g
ゆずの皮・・・1/2個分
A { ゆずの汁・・・1/2個分
酢・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1と1/2

作り方

- ① 大根、にんじん、きゅうりはそれぞれ皮付きのままよく洗ってせん切りする。
- ② ①に塩を振りかけ、少し置き軽く絞る。
- ③ きくらげは水で戻し、せん切りする。（硬いようなら水を入れた耐熱容器に入れ電子レンジで1～2分かける）
- ④ ゆずの皮は内側の白い所を取り、せん切りする。実は絞って汁を取る。
- ⑤ ②、③、④とAを合わせる。



かぼちゃプリン(4人分)

エネルギー 62kcal

豆乳・・・230cc
水・・・70cc
寒天・・・2g
かぼちゃ・・・100g
砂糖・・・大さじ2と1/2
バニラエッセンス・・・少々
黒蜜・・・好みで適量



作り方

- ① かぼちゃは、種と皮を取り、ゆでてつぶす。
- ② 鍋に、豆乳と①を入れ火にかけて温める。
- ③ 別の鍋に水と寒天を入れ中火で沸騰したら2分位そのままにして、火を止める。砂糖を入れ、溶けたら②とバニラエッセンスを混ぜ、型に入れて冷やし固める。
- ④ 好みで黒蜜をかける。

献立

	エネルギー(kcal)	塩分(g)
ヘルシー雑煮	}	}
伊達巻		
ぶり照り焼き		
五色なます		
かぼちゃプリン	62kcal	0g(黒蜜無し)
合 計	571kcal	2.9g

