

生活習慣病予防教室 **バランス食** でヘルスアップ 2014. 3. 19

主催 八潮保健センター

花寿司 (4人分)

330kcal

塩分 1.1g

ご飯	520g
しょうが甘酢漬け	40g
炒りごま	5g
生たら 2切	200g
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
*食紅液	1~2滴
卵 Sサイズ	2個
砂糖	大さじ1
かいわれ大根	適宜



- ① ご飯にしょうが甘酢漬けのせん切り、炒りごまを混ぜる。\*2物相型で抜く。
- ② 鍋に、たらとかぶる位の水を入れて火にかけて、煮立ったら火を弱めて2~3分茹で、水にとって洗い、骨と皮を除く。水気をよく拭き取り、鍋に入れて細かくほぐす。砂糖、酒、食紅液を入れ、泡だて器で細かくほぐすようにしながら弱火でじっくり水分を飛ばし、パラパラになったら火を止める。
- ③ 卵は溶きほぐして砂糖と混ぜ、炒り卵を作る。
- ④ ①の上に、②のでんぶを敷き詰め、炒り卵を飾り、かいわれ大根をあしらう。

\*食紅液・・・食紅微量を小さじ1程度の水に溶かしたもの。

\*2物相型 (もっそうがた)・・・1人分ずつご飯を盛るための型抜。

筍とグリーンアスパラのうま煮（4人分） 138kcal 塩分 0.8g



とりもも肉皮なし	180g	
ゆでたけのこ	300g	
干しいたけ	4枚	
にんじん	80g	
グリーンアスパラガス	100g	
サラダ油	大さじ1	
A	鰹出し汁	300cc
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょう油	小さじ2
	オイスターソース	小さじ2
	しいたけ戻し汁	100cc

- ① 干しいたけは水で戻す。100ccの戻し汁を取り分けておく。
- ② たけのこ、にんじんは乱切りにする。とりもも肉は、1口大に切る。
- ③ アスパラガスは根元の堅い部分の皮をむきさつと茹で、4cm長さに切る。
- ④ 鍋に油を熱し、①、②を中火でさつと炒める。
- ⑤ Aを加え、蓋をし、15分程煮る。
- ⑥ 煮汁がほとんど無くなったなら③のアスパラガスを混ぜ、火を止める。

小松菜と春雨のお吸い物（4人分） 41kcal 塩分 1.0g

小松菜	60g
春雨	30g
しめじ	1/2パック
桜えび	大さじ1
鰹出し汁	700cc
塩	小さじ1/2
しょう油	小さじ1

- ① 春雨は沸騰したお湯で3～4分茹で、水洗いし、水を切り、適当な長さに切っておく。
- ② 小松菜は3cm長さに切る。しめじは小房にわけておく。
- ③ 出し汁に小松菜、しめじを加え、火が通ったら桜えび、①の春雨を加え 塩、しょう油で味を整える。



フルーツ餅 (4人分)

112kcal

塩分 0g

乳酸飲料	100cc
片栗粉	大さじ4
水	250cc
いちご	8コ
キウイフルーツ	1/2コ
みかん(缶詰)	12粒
粉糖	小さじ1

- ① 乳酸飲料に水、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ② 鍋に①を入れ木べらでかき混ぜながら弱火で加熱する。
- ③ 固まり始めたら弱火にし、さらに良くまぜつやが出るまで練り上げる。
- ④ 水でぬらしたバッドに注ぎ入れ、表面を平らにし常温で固まるのを待ち、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④を一口大に切り分け、フルーツと器に盛り、粉糖をふりかける。



エネルギー

塩分

花寿司

筍とグリーンアスパラのうま煮

小松菜と春雨のお吸い物

509kcal

2.9g

フルーツ餅

112kcal

0g

