

## 生活習慣病予防教室

### バランス食でヘルスアップ

2013. 11. 20

#### 献立

	エネルギー(kcal)	塩分(g)		
あさりのパエリア タンドリーチキン リースポテトサラダ ジュリエンスープ	519kcal	2. 8g		
コーヒーゼリー			39kcal	0. 1g
合 計			558kcal	2. 9g



あさりのパエリア(6人分) エネルギー 234kcal 塩分 0.8g

米	2合
水	400cc
あさり	360g
玉ねぎ	80g
ピーマン	40g
パプリカ(赤・黄)	60g
しめじ	50g
にんにく	1片
レモン	1/2コ
白ワイン	大さじ3
固形スープの素	1/2コ
塩・こしょう	少々
オリーブ油	大さじ 1.5
ローリエ	1枚



- ① あさりは塩水につけ砂出しをする。にんにく、玉ねぎはみじん切り、ピーマン、パプリカは1.5cm角に切る。しめじは小房にわけておく。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかける。香りがあがったら、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ③ 米を洗わずに加え、米が半透明になるまで炒める。
- ④ いったん火を止め、白ワイン、スープの素を加えざっと混ぜ、塩・こしょうして米をならし、あさり、しめじ、ピーマン、パプリカ、ローリエをのせ、水を加える。
- ⑤ フライパンに蓋をし、強火にかけ沸騰したら弱火にし20～25分炊く。
- ⑥ 火を止め5分程蒸らす。お皿に盛りつけレモンを添える。

## タンドリーチキン(4人分)

エネルギー 103kcal

塩分 0.8g

鶏もも肉(皮なし)……280g

A {  
ヨーグルト……1/3カップ  
ニンニク……1片(すりおろし)  
玉ねぎ……40g(みじん切り)  
カレー粉……小さじ1  
パプリカ粉…… 小さじ1  
塩……小さじ 1/2

- ① 鶏肉は味がしみ込みやすいように、ところどころフォークを刺して穴をあける。
- ② Aをビニール袋に入れ混ぜ合わせる。そこへ一口大に切った鶏肉を加えて軽くもみ、なじませる。30分～1時間程冷蔵庫でなじませる。
- ③ オーブン皿にクッキングシートをしき、180℃に温めたオーブンで20分程焼く。

※ 1つ切ってみて、焼けていなかったら後5～7分焼きましょう。

手羽元や鶏もも肉の骨付きを使ってもいいですね。



## リースポテトサラダ(4人分)

エネルギー 141kcal

塩分 0.3g

じゃがいも……280g  
ドライフルーツ……40g  
スライスアーモンド……大さじ1  
プチトマト……4ヶ  
ベビーリーフ……12g  
マヨネーズ……大さじ 1.5  
ヨーグルト……大さじ 1.5  
塩・こしょう……少々

- ① じゃがいもは、よく洗いラップに包み、電子レンジ600Wで5分かける。芯まで竹串が通ったら、マッシャーでつぶして皮を取り除き、マッシュポテトを作る。(竹串がスーッと通らない時は、あと1分電子レンジで加熱する。)
- ② アーモンドは軽くローストする。
- ③ マヨネーズとヨーグルトを和え①と混ぜ合わせる。塩・こしょうで味を整え、ドライフルーツを加える。
- ④ 皿に③をドーナツ型に盛り、ベビーリーフ、プチトマトを飾り、アーモンドを散らし、リース風に仕上げる。

写真は、1人前の盛り合わせですが、4人分を1皿に大きく飾りつけると豪華に見えます。

## ジュリエヌスープ(4人分)

エネルギー 41kcal 塩分 0.9g

玉ねぎ……………60g  
にんじん……………40g  
ピーマン……………20g  
固形スープの素……………1コ  
バター……………10g  
水……………450cc  
こしょう……………少々

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは細切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、中火で熱し①の野菜を入れて炒める。全体がしんなりしたら、水、固形スープの素を入れる。  
アクをとりながら弱火で10分程煮込む。
- ③ 最後にこしょうで味を整える。

コンソメの塩分だけで、塩はいれないのが塩分を減らすコツです。



## コーヒーゼリー(4人分)

エネルギー 39kcal 塩分 0.1g

インスタントコーヒー…大さじ3  
砂糖……………大さじ3  
ゼラチン……………5g  
水……………300cc  
コーヒーフレッシュ……………4コ

- ① ゼラチンに大さじ1の水をふりかけてかきまぜておく。
- ② 鍋に水と砂糖を入れ火にかけ、沸騰直前に火を止めインスタントコーヒー、①のゼラチンを入れ溶かす。
- ③ ②を容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。  
コーヒーフレッシュを添える。

