

# 健康づくり教室

## バランス食でヘルスアップ

2015. 5. 20

### 豆ごはん（6人分）

エネルギー195kcal

たんぱく質 2.8g

塩分 0.3g

米・・・・・・・・・・2合  
グリーンピース・・・・・・・・60g  
昆布茶・・・・・・・・小さじ1.5  
ホエー・・・・・・・・50cc位  
(ヨーグルトを水切りして)



- ① 米は洗いを切る。グリーンピースはさやから出し、軽く水洗いする。
- ② 炊飯器に米を入れ、ホエーを加え目盛通りに水加減をし、昆布茶を加え良く混ぜ、グリーンピースを乗せ炊く。

### 鶏と野菜の甘酢あん（4人分）

エネルギー 259kcal

たんぱく質 14.6g

塩分 1.1g

鶏もも肉・・・・・・・・280g  
たけのこ・・・・・・・・150g  
玉ねぎ・・・・・・・・200g  
パプリカ（赤）・・・・1個  
ナス・・・・・・・・1本  
しいたけ・・・・・・・・2枚  
アスパラガス・・・・3本  
しょうが汁・・・・少々  
サラダ油・・・・・・・・小さじ2  
片栗粉・・・・・・・・適量  
しょう油・・・・大さじ1.5  
酢・・・・・・・・大さじ3  
砂糖・・・・・・・・大さじ3.5  
片栗粉・・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・・50cc

- ① 鶏もも肉は一口大の削ぎ切りにする。しょうが汁で下味をつけておく。
- ② 玉ねぎはくし型切り、なすは輪切り、たけのこ、パプリカ、しいたけは一口大の大きさに切る。アスパラガスは3~4cm長さに切る。
- ③ 調味料は全てを合わせておく。
- ④ ①の鶏肉に片栗粉をまぶし余計な粉をはらう。
- ⑤ たけのこ、アスパラガスを下ゆでする。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を焼く。鶏肉から油がでてきたら玉ねぎ、なす、パプリカ、しいたけを順に入れ炒め、最後に下ゆでしたたけのこ、アスパラをいれ、③の合わせ調味料を一気に入れ混ぜとろみが出たら出来上がり。

**小松菜とひじきのヨーグルトごま和え** エネルギー72kcal たんぱく質 3.3g 塩分 0.3g

材料（4人分）

乾燥ひじき・・・・・・・・・・6g  
小松菜・・・・・・・・・・100g  
にんじん・・・・・・・・・・40g  
プレーンヨーグルト・・200g  
炒りごま・・・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
しょう油・・・・・・・・・・小さじ1



- ① ざるにキッチンペーパーをしき、プレーンヨーグルトの水切りをする。30分程するとホエー(乳清)がとれる。
- ② 乾燥ひじきは水でもどしておく。
- ③ にんじんは2～3cm位の細切り、小松菜もにんじんと同じ長さに切り揃える。
- ④ ひじき、にんじん、小松菜を下ゆでする。
- ⑤ ごまをすり、水切りしたヨーグルト、砂糖を加えまぜ、よく水分を切った具材を入れまぜる。最後にしょう油を入れさっくりまぜる。

**長いもとトマトのスープ** エネルギー 28kcal たんぱく質 1.4g 塩分 0.9g

材料（4人分）

長いも・・・・・・・・・・100g  
トマト・・・・・・・・・・200g  
万能ねぎ・・・・・・・・・・10g  
鶏ガラスープの素・・大さじ1  
水・・・・・・・・・・720cc  
こしょう・・・・・・・・・・少々



- ① 長いもは皮をむきビニール袋に入れ粗く叩いておく。
- ② トマトは2cm角ほどのざく切りにする。
- ③ 鍋に湯をわかし、スープの素を入れ、トマト長いもを加え、長いもが好みの固さになるまで火を通し、こしょうで味を整える。
- ④ 器に盛り、万能ねぎを散らす。

## 緑茶あんみつ

エネルギー 104kcal たんぱく質 1.4g 塩分 0g

### 材料（4人分）

粉末緑茶・・・小さじ1.5  
粉かんてん・・・・・・・・4g  
水・・・・・・・・500cc  
粒あん（市販品）・・・大さじ4  
黒みつ・・・・・・・・大さじ4  
フルーツ缶いろいろ・・・適宜



- ① 鍋に水、粉末かんてんを入れかき混ぜながら煮溶かす。
- ② 沸騰したら、更に2分程かきまぜながら加熱し、粉末緑茶を加え良く混ぜる。
- ③ 流し缶に入れ、粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やし固める。1cm角ほどのサイコロ状に切る。
- ④ 器に緑茶寒天、フルーツ、粒あんを盛り、好みで黒みつをかける。

### 【本日のメニュー】

豆ごはん  
鶏と野菜の甘酢あん  
ヨーグルトごま和え  
長いもとトマトのスープ  
緑茶あんみつ

エネルギー	たんぱく質	塩分
554kcal	22.1g	2.6g
104kcal	1.4g	