

# 健康づくり料理教室

## ごちそうを食べ過ぎてしまった人のおすすめ料理

2023. 1. 19

八潮市立保健センター

### チリコンカン

350kcal たんぱく質11.8g 塩分0.8g

#### 材料(4人分)

ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・480g  
豚ひき肉・・・・・・・・・・・・150g  
冷凍枝豆(豆のみ)・・・・・・100g  
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・1/2個  
ニンニクのみじん切り・・・・・・1片  
オリーブオイル・・・・・・・・・・大1  
A { トマト缶・・・・・・・・1/2缶  
    コンソメ・・・・・・・・1個  
    ケチャップ・・・・・・・・大1  
    カレーパウダー・・・・小 1/4  
    ローリエの葉・・・・1枚

#### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をしき、ニンニクを炒め香りが出てきたら、①と肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら A を入れ煮詰め、枝豆も入れ火を通す。
- ④ ご飯と一緒に皿に盛る。



### 鶏のささ身と小松菜のワサビ和え

89kcal たんぱく質8.5g 塩分0.7g

#### 材料(4人分)

鶏のささ身・・・・・・・・・・・・3本  
小松菜・・・・・・・・・・・・2株  
生わかめ・・・・・・・・・・・・15g  
水・・・・・・・・・・・・600ml  
酒・・・・・・・・・・・・大1  
A { 白すりごま・・・・・・・・小2  
    めんつゆ(3倍濃縮)・・・大1  
    ワサビチューブ・・・・小 1/2  
    ごま油・・・・・・・・大1

#### 作り方

- ① 鍋に水、酒を入れ、沸騰してきたら、ささ身を入れ火を通し、取り出して食べやすい大きさにさく。(ゆで汁はスープに使用する)
- ② 小松菜は茹で、2cm幅に切る。
- ③ わかめは塩抜きをし、茹で2cmに切る。
- ④ ボールにすべてを入れ、A の調味料で和える。



## キノコのスープ

32kcal たんぱく質2.8g 塩分0.8g

### 材料(4人分)

ささ身のゆで汁……………600ml  
しめじ……………1パック  
卵……………1個  
A { 塩……………小 1/3  
しょうゆ……………小1  
コショウ……………少々

### 作り方

- ① しめじは石づきを取りほぐす。
- ② 鍋にゆで汁を入れ、沸騰してきたら①を入れ火を通し、Aを入れ味を調える。
- ③ 最後に卵を割りほぐしてゆっくり入れ、火を止める。

## 甘酒ヨーグルトゼリー

82kcal たんぱく質2.2g 塩分0.1g

### 材料(4人分)

A { 甘酒(米こうじ)……………160g  
粉寒天……………2g  
水……………100ml  
プレーンヨーグルト……………120g  
B { ブルーベリージャム……………大1  
水……………大1

### 作り方

- ① 鍋にAを入れ、2分程沸騰させ寒天を溶かし、火を止めたらヨーグルトを入れよくかき混ぜる。
- ② 器に入れ、固まったらBをかけ冷やす。



合 計 エネルギー 553kcal たんぱく質 25.3g 塩分 2.4g