

健康づくり料理教室

賢く食べよう！「食事の量と質」

2023. 4. 13

主催 八潮市立保健センター

あさりの炊き込みご飯

230kcal たんぱく質5.3g 塩分0.8g

材料(4~6人分)

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
あさり缶・・・・・・・・・・・・・・・・1缶
しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・1片
A { 水(缶汁含む)・・・・・・・・350ml
しょうゆ・・・・・・・・・・大1
酒・・・・・・・・・・・・・・・・大1
みりん・・・・・・・・・・大1

作り方

- ① しょうがは皮ごとみじん切りにする。
- ② 米はAの調味料と①を入れて炊く。

きんちやくメンチ

227kcal たんぱく質15.4g 塩分0.6g

材料(4人分)

油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
豚ひき肉・・・・・・・・・・・・200g
キャベツ・・・・・・・・・・・・2枚
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・1/4個
A { 卵・・・・・・・・・・・・1個
片栗粉・・・・・・・・・・大1
塩・・・・・・・・・・・・小1/3
コショウ・・・・・・・・・・少々
ナツメグ・・・・・・・・・・少々
レタス・・・・・・・・・・・・2枚
油・・・・・・・・・・・・小1

作り方

- ① 油揚げは油抜きをして、半分に切り袋状に開いておく。
- ② キャベツは千切り、玉ねぎはみじん切りにし、ラップをして600Wのレンジで2分かけ、水気を切る。
- ③ ボールにひき肉、②、Aの調味料を入れよく混ぜ、油揚げの中に入れる。
- ④ フライパンに油をしき、③を並べふたをして両面を焼き、火を通す。
皿に盛り付け、ちぎったレタスを添える。

豆乳茶わん蒸し

131kcal たんぱく質9.4g 塩分0.8g

材料(4人分)

A { オニオンスープの素・・・2本
無調整豆乳・・・・・・400ml
卵・・・・・・・・・・・・2個
クリームチーズ・・・・・・・・1個

作り方

- ① ボールに A を入れよく混ぜる。
- ② 2cm 角に切ったクリームチーズを入れる。
- ③ ②を耐熱の容器に 4 等分に入れ、ラップをし、1 個 600w1 分 40 秒でレンジにかける。固まらなければ時間を増やす。

小松菜とトマトのサラダ

17kcal たんぱく質0.8g 塩分0.1g

材料(4人分)

小松菜・・・・・・・・・・・・3株
トマト・・・・・・・・・・・・1個
A { しょうが・・・・・・・・1/2片
さとう・・・・・・・・少々
ポン酢・・・・・・・・小1

作り方

- ① 小松菜は柔らかく茹でて、2cm の長さに切る。トマトは 1 口大に切る。
- ② A と和える。

ヘルシー生チョコ

90kcal たんぱく質1.7g 塩分0g

材料(4人分)

チョコレート・・・・・・・・1枚
A { 牛乳・・・・・・・・50ml
純ココアパウダー・・・大1
B { 水・・・・・・・・100ml
粉寒天・・・・・・・・小1/2
純ココアパウダー・・・・大1

作り方

- ① ボールに A を入れよく混ぜる。
- ② 鍋に B を入れ沸騰させ 1～2分煮て火を止める。
- ③ ②にチョコレートを割り入れ混ぜた後、①を注いで混ぜる。
- ④ 水で濡らした耐熱容器に流し固める。2～3cm角に切りココアをまぶす。

合計

エネルギー 695kcal
たんぱく質 32.6g
塩分 2.3g

