

# 健康づくり料理教室

## 伝えていきたい「おいしい和食」

2023. 7. 28

主催 八潮市保健センター

ごはん 140g

218kcal たんぱく質2.8g 塩分0g

焼き鳥缶の親子丼(具)

210kcal たんぱく質14.8g 塩分1.7g

材料(4人分)

〔 焼き鳥缶……………3缶  
水……………大3  
玉ねぎ……………300g  
水……………200ml  
めんつゆ(3倍濃縮)……………大1と1/2  
〔 卵……………3個  
追い卵……………1個

作り方

- ① 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。
- ② 鍋に水200mlと①を入れ、柔らかく煮る。
- ③ ②に焼き鳥缶をタレごと入れる。缶に大1の水を入れてすすぎ、その汁も鍋に入れる。めんつゆも入れて火を通す。
- ④ 卵3個をほぐし③に回しかける。火が通ったところに、残りの卵(追い卵)1個をほぐして回しかけ、火を通す。

小松菜とツナの和え物

59kcal たんぱく質3.7g 塩分0.3g

材料(4人分)

小松菜……………200g  
ツナの水煮缶……………1缶  
生ワカメ……………10g  
A { マヨネーズ……………大2  
こしょう……………少々

作り方

- ① 小松菜は柔らかく茹でて2cmの長さに切り、水気をきる。
- ② ツナ缶は具と汁に分けておく。汁は味噌汁に使用する。
- ③ 生わかめは、茹でて一口大に切る。
- ④ ①、②、③をAで和える。

## なめこの味噌汁

73kcal たんぱく質7.0g 塩分0.7g

### 材料(4人分)

木綿豆腐……………300g  
なめこ……………1袋  
〔かつお節……………小3パック(9g)  
お湯……………400ml  
味噌……………大1  
ツナのしぼり汁全部

### 作り方

- ① ボウルに沸騰したお湯を入れ、かつお節を入れる。しばらくしてからザルでこし、だしを取る。
- ② 鍋に①を入れて火にかけて、2cm角に切った豆腐を入れる。次に、なめこ、ツナのしぼり汁、味噌を入れて火を通す。

## 冷やしトマト

25kcal たんぱく質0.5g 塩分0g

### 材料(4人分)

トマト……………300g  
しそ……………4枚  
B { 白すりごま……………小1  
ごま油……………小1

### 作り方

- ① トマトはへたを取り2~3cm角に切る。しそは千切りにする。
- ② ボウルに①を入れてBで和え、冷蔵庫で冷やす。

## 黒豆寒天

76kcal たんぱく質0.5g 塩分0g

### 材料(4人分)

〔寒天パウダー……………1本(4g)  
水……………500ml  
黒豆……………2パック  
きな粉……………大3

### 作り方

- ① 鍋に寒天パウダーと水を入れて火にかけて、沸騰してきたら火を弱め、1~2分沸騰させて火を止める。
- ② 型に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 4等分に分けて器にのせ、黒豆と黒豆の汁、きな粉をかける。



### 合計

エネルギー 661kcal  
たんぱく質 29.3g  
塩分 2.7g