

## 健康づくりの料理教室

2023. 8. 24(木)

主催 八潮保健センター

### ～野菜をまるごとおいしく食べよう～



**8/31は野菜の日**



## 炊飯器で作るジャンバラヤ

### 材料・分量 (4人分)

米……………2合  
〔玉ねぎ……………1/2個 → みじん切り  
にんにく(チューブ)…5cm  
オリーブ油……………大さじ1  
ウインナー……………5本 → 5mm 輪切り  
赤パプリカ……………1/4個 → 1cm 角切り  
ピーマン……………2個 → 1cm 角切り  
コーン缶……………50g  
トマトジュース(無塩)…200cc  
水……………200cc  
固形コンソメ……………1個  
カレー粉……………小さじ2  
塩、こしょう……………少々  
〔卵……………4個 → 目玉焼き  
オリーブ油……………小さじ1  
パセリ……………適量 → みじん切り

### 作り方

- ① 米は洗って浸水し、ざるにあげ水を切っておく。
- ② 具材を切る。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく(チューブ)を入れ香りが上がったらい玉ねぎを2分程炒める。
- ④ ③に米を加え更に2分炒めたらカレー粉を加え全体に馴染んだら火を止める。
- ⑤ 炊飯器に入れ、トマトジュース、水、崩したコンソメを加え、塩、こしょうをふってよく混ぜる。
- ⑥ パプリカ、ピーマン、コーン、ウインナーをのせ、炊飯する。
- ⑦ 中火で温めたフライパンにオリーブ油を敷き、卵を落とし弱火で5分程加熱し目玉焼きを作る。
- ⑧ ご飯が炊きあがったら、よく混ぜ、平皿に盛り、目玉焼きをのせ、パセリを散らす。

## かぼちゃの冷製スープ

### 材料・分量(4人分)

かぼちゃ(正味)……………200g → 1cm 幅  
玉ねぎ……………1/2個 → 薄切り  
オクラ……………2本 → 小口切り  
水……………400cc  
牛乳……………200cc  
固形コンソメ……………1個  
こしょう……………少々

### 作り方

- ① かぼちゃは皮を削ぎ、1cm厚さのちょう切り、玉ねぎは、薄切り、おくらは塩(分量外)でもみ、うぶ毛を取り下茹でする。
- ② 鍋にかぼちゃ、玉ねぎを入れて水を加え、沸騰したらコンソメを入れ、柔らかくなるまで煮る。ブレンダーにかけピューレ状にする。
- ③ 牛乳を加えて再び鍋で一煮立ちさせたら、こしょうで味をととのえ、火を止めボウルに移し替えて粗熱をとる。
- ④ 冷蔵庫で冷やした後、器に注ぎオクラを浮かす。

## マセドアンサラダ

### 材料・分量(4人分)

じゃがいも……………100g→ 1cm 角  
 きゅうり……………80g→ 1cm 角  
 塩……………少々  
 にんじん……………40g→ 1cm 角  
 コーン缶……………40g  
 ツナ缶……………40g→水気を切る  
 サラダ菜……………4枚→サッと洗う  
 ☆ { マヨネーズ……………大さじ 2  
       ヨーグルト……………大さじ 1  
       こしょう……………少々  
       小松菜パウダー…小さじ 1/2  
 ミントマト……………4個

### 作り方

- ① じゃがいも、にんじんは皮をむき1cm角切り、きゅうりは縦に6等分にし、1cm 幅に切り、塩少々で軽く揉んでおく。
- ② 鍋に水を入れ、にんじんを加え沸騰したら3分程茹で、じゃがいもも加えて、柔らかくなるまで茹でる。最後にコーン缶を加えてザルにあげ、水気を切る。
- ③ ボウルに②の野菜、きゅうり、ツナを加え☆で和える。
- ④ 皿にサラダ菜を敷き、③を盛り付け、ミニトマトを添える。

## すいかのグラニテ

※グラニテとは、フランス発祥のシャーベット状の冷菓です。

### 材料・分量(4人分)

すいか……………300g→ 3cm 角  
 レモン汁……………大さじ 1  
 はちみつ……………大さじ 2  
 ミントの葉……………適量

### 作り方

- ① すいかは皮をむき、3cm 角に切り、種を取る。
- ② ビニール袋にすいか、レモン汁、はちみつを入れ良く揉み潰し、冷凍庫で凍らす。
- ③ 器に盛る前に崩し、ミントの葉を飾る。



### ＜ 1人分の栄養価 ＞

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
炊飯器で作るジャンバラヤ	399	12.0	37	1.1
かぼちゃの冷製スープ	84	3.1	75	0.6
マセドアンサラダ	78	2.9	19	0.4
すいかのグラニテ	66	0	4	0
合 計	627	18.0	135	2.1