

健康づくりの料理教室

2024. 2. 22 (火)

からだをポカポカに、寒さに負けない食事とは

主催 八潮市立保健センター

★黒米ごはん★

エネルギー 190kcal たんぱく質 2.9g 塩分 0g

材料・分量(6人分)

米……………2合
黒米……………大さじ1

作り方

- ① 米を研ぎ、炊飯釜に入れ、黒米も加えて目盛り通りに水を入れて炊飯する。
- ② 炊きあがったらよく混ぜて茶碗によそう。

★鶏肉とブロッコリーの粒マスタード炒め★

エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 塩分0.9g

材料・分量(4人分)

鶏もも肉……………280g
塩、こしょう……………少々
ブロッコリー……………150g
にんにく……………1片
酒……………大さじ2
粒マスタード……………大さじ1.5
しょうゆ……………小さじ1
サラダ油……………小さじ2

作り方

- ① 鶏肉は4cm角に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎の部分も食べやすく切る。皿にのせてラップをかけ電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ にんにくはスライスする。
- ④ フライパンにサラダ油、にんにくを加え火にかける。香りが上がったらかもも肉を皮目から焼く。余分な脂が出たらペーパーで拭き取り、ブロッコリーを加え、酒を回し入れて蓋をする。(10秒程)
- ⑤ 粒マスタードを加えてざっくり混ぜ、最後にしょうゆをたらして火を止める。

★小松菜とナッツのかぼちゃサラダ★

エネルギー 121kcal たんぱく質 2.7g 塩分 0.4g

材料・分量(4人分)

小松菜……………150g
かぼちゃ……………200g
ミックスナッツ……………30g
ミニトマト……………4~6個
マヨネーズ……………大さじ2
塩、こしょう……………少々

作り方

- ① ミックスナッツはフライパンで乾煎りする。
- ② 小松菜は茹で、2cmの長さに切り、水気を絞る。
- ③ かぼちゃは皮の固い所は削ぎ、2cm角に切り、皿にのせてラップをかけ電子レンジ(600W)で3~4分加熱してつぶす。粗熱がとれるまで冷ます。
- ④ マヨネーズを加えて混ぜ、小松菜とミックスナッツも加えて合わせたら、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 皿に盛り、ミニトマトを添える。

★具だくさん生姜みそ汁★

エネルギー76kcal たんぱく質 5.2g 塩分 1.1g

材料(4人分)

厚揚げ・・・・・・・・・・100g
 大根・・・・・・・・・・100g
 にんじん・・・・・・・・・・1/3本
 ごぼう・・・・・・・・・・1/4本
 長ねぎ・・・・・・・・・・1/2本
 しいたけ・・・・・・・・・・2枚
 しょうが(おろし)・・・・・・・・30g
 味噌・・・・・・・・・・30g
 出し汁・・・・・・・・・・700cc
 (鰹節 15g)

作り方

- ① お湯 700ccに鰹節を入れてだしをとっておく。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cmの厚さに切る。
- ③ 大根は3mm厚さのいちょう切り、にんじんは輪切りにし、長ねぎは斜め薄切り、しいたけは石づきを取りスライスする。しょうがはすりおろす。
- ④ ごぼうは皮を良く洗い包丁の背で軽く削ぎ、ささがきにする。
- ⑤ 出し汁に大根、にんじん、ごぼうを入れて沸かし、火が通ったところに、厚揚げ、長ねぎ、しいたけを加えて煮立ったところで味噌を溶く。
- ⑥ お椀によそい、しょうがを好みの量添える。

★蜂蜜きんかんヨーグルト★

エネルギー 78kcal たんぱく質 3.2g 塩分0g

材料(4人分)

きんかん・・・・・・・・・・4個
 蜂蜜・・・・・・・・・・小さじ4
 ヨーグルト・・・・・・・・・・320g

作り方

- ① きんかんはへたを取り、5mm幅の輪切りにし、種を除く。耐熱皿に入れてはちみつをかけ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱し、冷ます。
- ② ヨーグルトに①をのせていただく。

指定野菜とは？



消費量が多く国民生活上、極めて重要な野菜を言う。現在14品目が指定されているが、半世紀ぶりに「ブロッコリー」が追加された。

(2026年～適用)

ブロッコリーは野菜の中でも食物繊維、ビタミン、ミネラル(カリウム、鉄など)の含有量がトップクラスの野菜です。



合計

エネルギー 648kcal
 たんぱく質 28.3g
 塩分 2.4g