

☆☆

生活習慣病予防教室

バランス食でヘルスアップ

2014. 10. 8

主催 八潮市健康センター

講師 草加市健康食の会

☆☆

豚のちゃんちゃん焼き (4人分)

| | | |
|--------|------|----|
| 豚の薄切り肉 | 280g | |
| もやし | 1袋 | |
| 人参 | 20g | |
| しめじ | 120g | |
| 長ネギ | 1本 | |
| A { | みそ | 大1 |
| | 酒 | 大1 |
| | みりん | 大1 |
| | しょうゆ | 小2 |
| | さとう | 小1 |

- 作り方
- ① もやしは洗って水気を切る。
 - ② 人参は3mmの厚さに切り、型で抜いておく。しめじは石づきを取り、小房に分けておく。ネギは斜め薄切りにする。
 - ③ アルミホイルにもやし、人参、しめじ、ねぎを入れ、肉を広げてのせる。アルミホイルで包み180℃で15分位、オーブンで焼く。Aはあわせておく。
 - ④ 食べる直前に、Aのタレをかける。



豆腐ときのこのとろろ煮

(4人分)



A { 水・・・1カップ
昆布・1cm×10cm 1枚
しょうゆ・大2
みりん・・・大2

木綿豆腐・・・1丁
まいたけ・・・120g
エノキ・・・80g
長芋・・・200g
小松菜・・・40g
レンコン・・・50g
かつお節・・・1パック

作り方

- ① 豆腐は1口大に切り、まいたけは小房に分ける。エノキは石づきを取り3等分する。長芋は皮をむき、ビニール袋に入れてめん棒等でたたいて、ドロドロにする。小松菜は色よく茹で1口大に切る。レンコンは、いちょう切りにし、酢水にさらし水気を切る。
- ② フライパンにAを入れ、沸騰したら豆腐ときのこ、レンコンを入れ、ふたをして弱火で2～3分煮る。
- ③ ②に長いもの入った袋の上部を縛り、下部の角を切って下からしぼり出す。
- ④ 小松菜を入れ、ふたをし、長芋が熱くなったら器に移しかつお節を振り入れる。

白菜とりんごの甘酢和え

(4人分)

白菜・・・200g
塩・・・小さじ1/3
りんご・・・1/3個(80g)
A { 酢・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ2
だし汁・・・大さじ1



作り方

- ① 白菜は繊維を切るように、せん切りにし、塩を振って5分置き絞る。
- ② りんごは芯を取り、皮ごとせん切りにして、酢水(分量外)にくぐらせる。
- ③ A、①、②を和える。

芋あん玉 (8人分)

| | | |
|-------|------|--------|
| さつまいも | 300g | |
| 白いりごま | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| 塩 | 1つまみ | |
| A | 寒天 | 2g |
| | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| | 水 | 250cc |
| リボン | 8本 | |



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1センチ幅に切り水にさらしあくを抜く。さつまいもを柔らかく茹で水気を切りつぶす。
- ② ①にさとう、塩、ごまを入れ混ぜて8等分にして丸めておく。
- ③ 鍋にAを入れ2分間沸騰させ寒天を煮溶かす。
- ④ 湯飲み茶碗にラップをしき③を流し入れ、その中に②を入れ包むように口を閉じリボンで結んで冷やし固める。

| | | | | |
|-------------|----------------|------------|-------|--------|
| ご飯 110g | エネルギー 185 kcal | } 593 kcal | 塩分 0g | } 2.9g |
| 豚のちゃんちゃん焼き | 197 kcal | | 0.9g | |
| 豆腐ときのこののり煮 | 140 kcal | | 1.6g | |
| 白菜とリンゴの甘酢和え | 71 kcal | | 0.4g | |
| 芋あん玉 | 69 kcal | | 0g | |

