

生活習慣病予防教室

2014. 12. 9

主催 八潮市保健センター

エビとアボカドの生姜寿司

290kcal

塩分1.0g

材料(4人分)

ご飯……茶わん軽く4杯(480g)
バナメイエビ……………8匹
アボカド……………1/2個
レモン汁……………小さじ1/2
玉ねぎ……………1/4個
新生姜(市販漬物)……………50g
マヨネーズ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
わさび……………小さじ1/4



- ①新生姜はせん切りにし、炊き立てご飯に混ぜる。
- ②エビは殻をむき尾をとり、背中に切込みを入れ背わたをとったら塩水で洗い、水気を拭き取り、片栗粉をまぶしてさっと茹でる。
- ③玉ねぎは極薄切りにし、水にさらす。
- ④アボカドはつぶしてレモン汁をかけ、マヨネーズ・しょうゆわさびで和える。
- ⑤ご飯は8等分し、俵型にし、アボカド・エビ・玉ねぎをのせる

小松菜の塩麴チキンロール

114kcal

塩分0.8g



材料(4人分)

鶏むね肉(皮なし)…1枚(240g)
小松菜……………80g
南瓜……………50g
チーズ……………30g
塩麴……………大さじ2
こしょう……………少々
サラダ菜……………8枚
ミニトマト……………8個

- ①鶏肉は観音開きにし、ラップではさみ、麺棒で叩いて20×18cm位にのばす。
- ②小松菜は根をとりラップで包み電子レンジ(600w)で1分半加熱し、水気をしっかり絞る。
南瓜は皮をむき、薄切りしてラップで包み1分加熱し、つぶしておく。 チーズは棒状に切っておく。
ミニトマトは十字に切込みを入れる。
- ③鶏肉は水気をよく拭き取り、塩麴半量をまぶしかけ、こしょうを多めにふる。
- ④チーズは南瓜で包み込むようにし、小松菜と一緒に鶏肉にのせ、端からしっかり巻く。
- ⑤鶏肉の外側も水気を拭き取り、残りの塩麴をまぶしつけラップで包んで耐熱皿にのせ、更にふんわりラップをし、電子レンジで3分加熱する。
- ⑥ラップをしたまま冷まし切り分け、サラダ菜・トマトを添える。

錦卵

材料(4人分)

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・4個
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ふたつまみ
大葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚



91kcal

塩分0.4g

- ①卵は固ゆでにする。(ゆで時間12分位)
- ②黄身・白身を分け、それぞれ裏ごしする。
- ③それぞれに砂糖大さじ1、塩ひとつまみを加え混ぜる。
- ④ラップを敷いた流し箱に白身を押し詰め、黄身の3/4量を押し詰め、残りの黄身はふわっと散らす。
- ⑤蒸し器で5分蒸し、よく冷ましてから切り分け、大葉にのせる。



竹輪の門松

材料(8個分)

竹輪・・・・・・・・・・・・・・・・・・2本
ブロッコリー・・・・・・・・・・1/3株
にんにくの芽・・・・・・・・・・8本
カニかまぼこ・・・・・・・・・・1本

25kcal

塩分0.4g

- ①竹輪は1本を4等分に輪切りする。
ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた湯で固めに茹でる。
にんにくの芽は1本を3つの長さに切り、茹でる。
カニかまぼこは、巻きをほぐし、紅白の花形に抜く。
5mm角に切っても良い。(各8個づつ作る)
- ②竹輪ににんにくの芽をさし、更にブロッコリーをさす。
- ③器に盛り付け、ブロッコリーの上に紅白のカニかまぼこを飾る。

フルーツミルクティー寒天

材料(4人分)

水・・・・・・・・・・・・・・・・・・200cc
粉寒天・・・・・・・・・・・・・・・・4g
ティーパック・・・・・・・・・・2個
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・200cc
お好みの果物
いちご・・・・・・・・・・・・・・・・4個
キウイ・・・・・・・・・・・・・・・・1/4個
みかん缶・・・・・・・・・・12粒

81kcal

塩分0.0g

- ①鍋に水・寒天を入れよく混ぜ、火にかけて沸騰させる。
ティーパックを入れ1分加熱し、パックを出してさらに2分沸騰させる。
果物はお好みの大きさに切っておく。
- ②寒天液に砂糖・牛乳を入れ、水で濡らした器に注ぐ。
- ③冷蔵庫で冷やし固め、果物を飾る。

※流し型で固め、切っても良い。

果物を寒天液に入れて一緒に固めても。





| 【 今日のメニュー 】 | エネルギー | 塩分 |
|---|---------|------|
| エビとアボカドの生姜寿司 小松菜の塩麴チキンロール 錦卵 竹輪の門松 | 520kcal | 2.6g |
| フルーツミルクティー寒天 | 81kcal | 0.0g |