

健康づくり教室 バランス食でヘルスアップ

2016. 1. 20

主催 八潮市保健センター

プチトマトの肉巻き酢豚

212kcal

たんぱく質 13.3g

塩分 0.9g

材料（4人分）

豚しゃぶしゃぶ用肉・・・200g
プチトマト・・・・・・・・・・16個
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
しいたけ・・・・・・・・・・3枚
パプリカ（黄）・・・・・・・・100g
たまねぎ・・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・・100g
ブロッコリー・・・・・・・・100g
酢・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
オイスターソース・・・小さじ1
水・・・・・・・・・・50cc
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
サラダ菜・・・・・・・・・・4枚

作り方

- ① たまねぎはくし型切り、にんじん、パプリカ、しいたけは乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② にんじん、ブロッコリーは一緒に下茹でしておく。
- ③ プチトマトに豚肉をころがすように巻きつけ、ボール状にする。塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油半量を熱し、③の肉巻きをコロコロころがしながら焼く。いったん取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに残りのごま油で、たまねぎ、パプリカ、しいたけ、下茹でしたにんじんを炒め、火が通ったら④を入れ炒める。
- ⑥ 合わせ調味料を入れ、とろみがついたら最後にブロッコリーを加える。
- ⑦ 皿にサラダ菜を敷き、盛りつける。



きゅうりと切干大根の中華和え

49kcal

たんぱく質 0.9g

塩分 0.8g

材料（4人分）

切干大根・・・・・・・・・・30g
きゅうり・・・・・・・・・・100g
塩・・・・・・・・・・少々
ごま・・・・・・・・・・小さじ2
ポン酢・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
鷹の爪・・・・・・・・・・適宜

作り方

- ① 切干大根は10～15分水で戻しておく。水気を絞り、2～3cm長さに切る。
- ② きゅうりは2～3cm長さのせん切りにし、塩少々で塩もみする。水気をよく絞る。
- ③ ①、②と調味料、ごまで和え、味をなじませる。

れん ふあー たん
連 花 湯

79kcal

たんぱく質 4.2g

塩分 1.2g

材料(4人分)

クリームコーン缶(小)・・・190g
 小松菜・・・・・・・・・・150g
 えのきだけ・・・・・・・・・・1/2袋
 卵・・・・・・・・・・1.5個
 鶏がらスープの素・・・小さじ2
 水・・・・・・・・・・500cc
 塩・こしょう・・・・・・・・少々



作り方

- ① 小松菜は3cm位の長さに切る。えのきだけは1/2の長さに切る。
- ② 鍋に水500ccを入れ沸騰させ、小松菜、えのきだけをゆで、鶏がらスープの素、クリームコーンを入れ、塩・こしょうで味を整える。
- ③ 再び鍋が沸々してきたら、溶き卵を回し入れ、かき玉汁を作る。



ウーロン茶ゼリー

39kcal

材料(4人分)

ウーロン茶・・・・・・・・・・500cc
 粉かんでん・・・・・・・・・・2g
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
 <シロップ>
 { 水・・・・・・・・・・100cc
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 しょうが・・・・・・・・・・5g
 クコの実・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① 鍋にウーロン茶、砂糖を加え、2~3分沸騰させる。流し缶に注ぎ粗熱を摂り冷蔵庫で冷やし固める。
- ② シロップを作る。
水に砂糖、しょうがを加えジンジャーシロップを作る。
- ③ 器にゼリーをよそい、シロップをかけ、クコの実を添える。



【今日のメニュー】	エネルギー	たんぱく質	塩分
ごはん(130g)	597kcal	21.7g	2.9g
プチトマト肉巻き酢豚			
切干大根ときゅうりの中華和え			
連花湯			
ウーロン茶ゼリー			