

## バランス食でヘルスアップ

2017. 2. 17

主催 八潮市保健センター

### 蒸し寿司

エネルギー 288kcal

たんぱく質6.7g

塩分1.1g

#### 材料（4人分）

ご飯・・・・・・・・・・520g  
酢・・・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2  
干し椎茸・・・・・・・・・・3枚  
にんじん・・・・・・・・・・30g  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2/3  
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2  
みりん・・・・・・・・・・小さじ1  
酒・・・・・・・・・・小さじ1  
卵・・・・・・・・・・1個  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1  
冷凍小えび・・・・・・・・・・4尾



#### 作り方

- ① ご飯を固めに炊き、合わせ酢を混ぜ寿司飯を作る。
- ② 干し椎茸は水300ccで戻しておく。  
にんじんはいちょう切り、干し椎茸は2cm長さの薄切りにする。
- ③ 干し椎茸の戻し汁に調味料を加え、にんじん、干し椎茸を煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 寿司飯に③を混ぜる。
- ⑤ フライパンで錦糸卵を作る。えびは茹でておく。
- ⑥ 寿司型に④を詰め、錦糸卵をのせ、アルミホイルで蓋をし、蒸気の上上がった蒸し器で10分ほど蒸す。
- ⑦ 蒸しあがったら、えびを盛りつける。

### 菜の花と小松菜のかすみ和え

エネルギー26kcal

たんぱく質1.2g 塩分0.2g

#### 材料（4人分）

菜の花・・・・・・・・・・60g  
小松菜・・・・・・・・・・100g  
大根・・・・・・・・・・150g  
コーン（缶詰）・・・・・・・・・・30g  
酢・・・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1



#### 作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、小松菜、菜の花をそれぞれ下ゆでする。水気をしぼり、2~3cm長さに切る。
- ② 大根をすりおろし、水分を軽くきる。
- ③ ボールに②の大根おろし、酢、砂糖、しょうゆを加え良く混ぜる。
- ④ ③の中に①、コーンを加えよく和える。
- ⑤ 小鉢に天盛りに盛りつける。



## れんこんの肉詰め焼き

エネルギー 160kcal たんぱく質 8.2g  
塩分 0.8g

### 作り方

- ① れんこんは皮をむき、1cm厚さに切る。(8枚)  
アク抜きに酢水につける。(酢は分量外)
- ② ひじきは水で戻し粗く刻み水分を切っておく。 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ポールに鶏ひき肉、②、酒、しょうがのしぼり汁、片栗粉を混ぜ肉の粘りが出るまで良く捏ねる。
- ④ 平皿に片栗粉(大さじ1)を広げ、れんこんの水気をよく拭き片面に片栗粉をつけ、③の肉がねをのせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をしき、④のれんこんの肉の面から2~3分焼き、焼き色がついたらひっくり返す。大さじ3程の水を加え、蓋をし蒸し焼きにする。
- ⑥ 水分がなくなり、火が通ったら合わせ調味料を加え、照りがつくように煮詰める。
- ⑦ 皿にサラダ菜を敷き、盛りつける。

### 材料(4人分)

れんこん	240g
鶏ひき肉	160g
長ねぎ	30g
ひじき	2g
片栗粉	小さじ1
酒	小さじ1
しょうがのしぼり汁	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
サラダ菜	4枚
プチトマト	4ヶ

## 野菜のあられ椀

エネルギー 12kcal たんぱく質 1.1g  
塩分 0.7g

### 材料(4人分)

大根	60g
にんじん	30g
しめじ	1/3P
三つ葉	4本
鰹だし	600cc
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2

### 作り方

- ① 大根、にんじんは5~6mmの角切りにする。  
しめじは5~6mm長さに切る。三つ葉は1cm長さに切る。
- ② 鍋に鰹だし、①を加え、野菜に火が通ったら塩、しょうゆで味を整える。
- ③ 椀に盛り、三つ葉を浮かべる。



# 生八つ橋

エネルギー 124 kcal

たんぱく質 1.9 g

塩分 0 g



## 材料 (6人分・12個分)

白玉粉	60 g
上新粉	40 g
砂糖	50 g
水	100 cc
きな粉	15 g
シナモン	5 g
こしあん (市販品)	80 g

## 作り方

- ① クッキングシートの上にきな粉とシナモンを混ぜ合わせたものを敷いておく。
- ② 耐熱容器に白玉粉と水を入れ固まりのないように混ぜる。その中に上新粉、砂糖を加え更に良く混ぜる。
- ③ ラップをかけ電子レンジで2分加熱。一度取り出しスプーンで良く混ぜ、更に1分程加熱する。
- ④ お餅状になったら①の上に広げ、餅生地の上にきな粉とシナモンの粉をかけながら麺棒で薄くのばす。
- ⑤ 正方形に切って、あんこをのせ三角形になるように包む。



## 【本日の献立合計】

エネルギー  
610 kcal

たんぱく質  
19.1 g

塩分  
2.8 g