

バランス食でヘルスアップ

2015. 10. 14

主催 八潮市保健センター

小松菜の豚肉あんかけ

166cal たんぱく質12.9g 塩分1.1g

材料（4人分）

小松菜……………300g
にんじん……………80g
豚もも薄切り肉……………200g
しょうゆ・酒・片栗粉
……………各小さじ2
にんにく(みじん切り)……………1かけ
ねぎ(みじん切り)……………40g
ごま油……………大さじ1

A
オイスターソース……………大さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
さとう……………小さじ1
水……………大さじ4

- ① にんじんは短冊切りにしてゆでる。小松菜はゆでて3cmに切る。Aを合わせておく。
- ② 牛肉はせん切りにし、下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れ、香りが立ったらねぎと②を加えていため、肉の色が変わったらAを加え、味をからめる。
- ④ 器にゆでた小松菜を盛り、③をかける。にんじんを彩りよく飾る。



ひじきとさつま芋の煮物

144kcal たんぱく質3.3g 塩分0.9g

材料(4人分)

さつま芋……………260g
芽ひじき(乾)……………16g
油揚げ……………1枚
いんげん……………6本
しょうゆ・さとう……………各小さじ2
酒……………大さじ2
塩……………2g
だし汁……………200~300ml



- ① ひじきはたっぷりの水に15分間浸して戻す。油揚げは短冊に切る。いんげんはゆでて、斜め切りにする。
- ② さつま芋は皮つきのまま5cm長さの棒状に切って水につけてアクを取る。鍋に入れ、ひたひたより少なめのだし汁で、4~5分煮る。
- ③ ②に油揚げ・ひじき・調味料を加えて弱火で、芋がやわらかくなるまで煮る。火を止めて味をなじませる。
- ④ 器に盛り、いんげんを散らす。

ミルク茶碗蒸し

86kcal たんぱく質5.4g 塩分0.6g

材料(4人分)

卵……………1コ
牛乳……………280ml
塩……………2g
しょうゆ……小さじ1/2
えのきたけ……………60g
生しいたけ……………4枚
ゆずの皮……………1/5コ分
三つ葉……………4本



- ① ボールに卵をときほぐす。牛乳を少量ずつ混ぜながら注ぎ入れ、塩、しょうゆを加える。
- ② えのきたけは2cmに切ってほぐす。しいたけ7mm幅に切る。
- ③ 器に②を入れて①を等分に注ぎ、ゆずの皮と三つ葉をのせて蓋またはラップをする。
- ④ フライパンまたは鍋に2cmの高さまで水を入れ、③を入れて蓋をし、強火で3分、卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら 火を弱め、トロ火で7～8分蒸す。火を止め余熱放置5分で、できあがり。



柿ゼリー

75kcal たんぱく質0.4g 塩分0g

材料(4人分)

種なし柿……………300g
粉寒天……………2g
さとう……………大さじ3
水……………250cc
白ワイン……………大さじ1

- ① 柿は皮と種を取って水80ccとミキサーにかけ、ドロドロにする。
- ② 鍋に粉寒天と砂糖と白ワイン、水170ccを入れ、火にかけて煮立ってから2分おいて火を止め、①を混ぜる。粗熱をとる。
- ③ 型に入れ、冷やし固める。

ご飯 196kcal 塩分 0g

【 今日のメニュー 】

小松菜の豚肉あんかけ
ひじきとさつま芋の煮物
ミルク茶碗蒸し
ご飯
柿ゼリー

合計

エネルギー	たんぱく質	塩分
598kcal	24.6g	2.6g
76kcal	0.4g	0.0g
674kcal	25.0g	2.6g

