

健康づくり教室 バランス食でヘルスアップ

2015. 12. 9

主催 八潮市保健センター

ブルスケッタ 2種

229kcal

たんぱく質 8.0g

塩分 1.5g

材料（5人分）

フランスパン（2～3cm 厚さ）・10枚

トマト・・・(1/2ヶ)125g

オリーブ油・・・大さじ1と1/4

塩・こしょう・・・少々

パセリ・・・少々

卵（s）・・・2ヶ

マヨネーズ・・・大さじ1と1/4

塩・こしょう・・・少々

にんにく・・・1片



作り方

- ① にんにくを半分に切り、切り口をパンの表面にこすりつけ、香りをつける。
フライパンでこんがり両面をトーストする。
- ② トマトは1～2cm程の角切りにし、塩・こしょう、オリーブ油、みじん切りのパセリと和える。（すりおろしにんにくを加えても良い）
- ③ 卵にマヨネーズ、塩・こしょうを加え、良く混ぜ、フライパンでスクランブルエッグを作る。半熟位が良い。
- ④ 焼きあがったパンに③、④をそれぞれのせる。



ロールキャベツ スープ仕立て

150kcal

たんぱく質 14.5g

塩分 0.8g

材料（5人分）

キャベツ・・・250g

生鮭・・・250g

玉ねぎ・・・100g

しめじ・・・50g

塩・こしょう・・・少々

固型コンソメ・・・1ヶ

牛乳・・・250cc

水・・・750cc

パセリ・・・少々

★ブルマニエ

小麦粉・・・大さじ1と1/4

バター・・・12g

ローリエ・・・1枚

楊枝・・・5本

作り方

- ① キャベツの葉は水洗いし、ラップをかけ電子レンジで加熱し、しんなりさせておく。芯の固い所はそぐ。
- ② 生鮭に塩・こしょう少々で下味をつける。玉ねぎは薄切りにしめじは小房に分けておく。
- ③ キャベツの葉を広げ、鮭、玉ねぎ、しめじを中央にのせ巻き、巻き終わりを楊枝で止める。
- ④ 鍋に③を並べ、水を注ぎコンソメ、ローリエを入れ、15分程中火にかける。
- ⑤ ブールマニエ（★）を作る。
室温に戻したバターに小麦粉を良く練りませる。
- ⑥ ④に牛乳を加え、鍋のふちが沸々したら、ロールキャベツだけ皿にうつす。スープにブルマニエを加え、とろみをつける。ロールキャベツにスープをかけ、パセリを散らす。

小松菜とにんじんの彩りサラダ

101kcal

たんぱく質 6.5g

塩分 0.3g

材料(5人分)

小松菜・・・・・・・・・・225g
にんじん・・・・・・・・・・50g
りんご・・・・・・・・・・1/4と1/16ヶ
レーズン・・・・・・・・・・25g
くるみ・・・・・・・・・・25g
粒マスタード・・・・小さじ1と1/4
酢・・・・・・・・・・大さじ2.5
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1と1/4
オリーブ油・・・・大さじ1と1/4
塩・こしょう・・・・少々



作り方

- ① 小松菜は茹で、2～3cm 長さに切り水気をしっかり絞る。
にんじんは、2～3cm 長さのせん切りにする。
りんごは2～3mm 厚さのいちょう切りにする。
- ② レーズンはぬるま湯につけもどしておく。
くるみは軽く炒り、細かく砕く。
- ③ 調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ①、②、③を和える。



カプチーノゼリー

48kcal

たんぱく質 2.3g

材料(5人分)

インスタントコーヒー・・・・大さじ2.5
水・・・・・・・・・・250cc
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2と1/4
ゼラチン・・・・・・・・・・4.5g
牛乳・・・・・・・・・・125cc
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1と1/4
ゼラチン・・・・・・・・・・2.5g
シナモンパウダー・・・・少々

作り方

- ① 鍋に水200cc を入れ沸騰直前にインスタントコーヒー、砂糖、ゼラチンを入れ混ぜる。
粗熱が取れたら器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 同じように牛乳を沸かし、砂糖、ゼラチンを加え、火からおろし、泡だて器で攪拌し泡立てる。
- ③ ①のコーヒーゼリーの上に②をのせ、再び冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 好みでシナモンパウダーをふる。

【 今日のメニュー 】	エネルギー	たんぱく質	塩分
ブルスケッタ(トマト)	102kcal	29.0g	2.7g
(卵)	127kcal		
ロールキャベツ	48kcal		
小松菜とにんじんのサラダ			
カプチーノゼリー	48kcal	2.3g	
合計	528kcal	31.3g	2.7g

