

健康づくり料理教室

おいしくお米をアレンジして食べよう

2022. 10. 19

主催 八潮市立保健センター

ライスバーガー

439kcal

タンパク質 15.3g

塩分 1.1g

材料(4人分)

米……………2合
小松菜……………2株
片栗粉……………大2
牛肉(小間)……………240g
ごま油……………大1
 リンゴ(すりおろし)……………1/8個
 しょうが(すりおろし)……………15g
 酒……………大1
A しょうゆ……………大1と1/2
 はちみつ……………大1/2
 コチュジャン……………小1/2
サニーレタス……………4枚
トマト……………1個

作り方

- ① 小松菜は、ミキサーにかけピューレ状にする。
- ② 米を研ぎ、①を入れ普通の水加減で炊く。
- ③ 肉にAで下味をつける。(しばらく放置する)
- ④ フライパンに油をしき③を焼き火を通す。
- ⑤ ご飯が炊けたら、片栗粉を振り入れよくかき混ぜ8等分に分ける。ラップではさみながら、丸く広げる。
- ⑥ フライパンに少量の油(分量外)をしき、⑤を両面焼く。
- ⑦ レタスは食べやすい大きさに切る。トマトは薄切りにする。野菜と肉をご飯ではさんで食べる。

豆サラダ

67kcal

タンパク質4.2g

塩分 0.4g

材料(4人分)

豆サラダ……………1袋
ブロッコリー……………1/4個
赤パプリカ……………1/4個
マヨネーズ……………大1

作り方

- ① 豆サラダは水気を切っておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け600Wのレンジでラップをして1分20秒かける。食べやすい大きさに切る。パプリカもラップをして1分レンジにかける。
- ③ ①、②をマヨネーズで和える。

きのこのスープ

15kcal

タンパク質2.3g

塩分0.7g

材料(4人分)

しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・1パック
ほうれん草・・・・・・・・・・・・3株
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
コンソメ・・・・・・・・・・・・・・1個
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・600cc

作り方

- ① しめじは石づきを取りほぐしておく。
ほうれん草は茹で、アクをとり2cmの長さに切る。
- ② 鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したら①を入れ柔らかくなったなら、コンソメで味をつける。卵をほぐし入れて火を止める。

リンゴのチーズケーキ風

74kcal

タンパク質2.8g

塩分0.2g

材料(4人分)

リンゴ・・・・・・・・・・・・・・・・120g
クリームチーズ(キリーチーズ)・・・・2個
A { プレーンヨーグルト・・・・・・・・100g
はちみつ・・・・・・・・・・・・・・大 1/2
レモン汁・・・・・・・・・・・・・・大 1/2
ゼラチン・・・・・・・・・・・・・・1袋
お湯・・・・・・・・・・・・・・・・・・50cc

作り方

- ① リンゴは皮つきのまま1cm 角に切り、600Wのレンジでラップをして2分かける。
- ② 50ccのお湯にゼラチンを溶かしておく。
- ③ ボールにクリームチーズを入れクリーム状になめらかにし、Aを入れ混ぜる。②も入れてよくかき混ぜる。
- ④ リンゴは 1/3 を別にして、残りの 2/3 を③に入れて混ぜる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固まったら 1/3 のリンゴを上のにせる。

合 計

エネルギー 595kcal

タンパク質 24.6g

塩分2.4g