

# 健康づくりの料理教室

## おいしくお米をアレンジして食べよう

2024. 10. 22 (火)

主催 八潮市立保健センター

### ★中華がゆ★

247kcal たんぱく質 11.4g 塩分 0.7g

#### 材料・分量(4人分)

米・・・・・・・・・・200g  
鶏胸肉・・・・・・・・150g  
生姜・・・・・・・・1片  
長ねぎ・・・・・・・・1/4本  
水・・・・・・・・・・2000cc  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3  
＜トッピング用＞  
小松菜・・・・・・・・80g  
塩、こしょう・・・・少々  
鷹の爪・・・・・・・・適宜  
サラダ油・・・・・・小さじ2

#### 作り方

- ① 米を研ぎ 30分浸水しザルにあげる。
- ② 鍋に鶏胸肉、生姜、長ねぎ、水、酒、塩を加え、弱火で10分煮て鶏胸肉、長ねぎを取り出す。鶏胸肉はラップに包んで余熱を通し粗熱がとれたら小さく裂き、こしょうをふっておく。
- ③ ②の鍋を沸かし、①の米を入れて再び煮立ったら弱火で15～20分煮る。蓋はせず、時々、菜箸でかき混ぜる。
- ④ 小松菜は根を切り、3cmの長さに切る。フライパンに油を敷き、鷹の爪を加えて小松菜を炒め、塩、こしょうをふる。
- ⑤ 器にお粥を盛り、鶏胸肉、小松菜をトッピングする。

### ★豆腐入りみそ餃子★

184kcal たんぱく質 7.9g 塩分 0.5g

#### 材料・分量(4人分)

餃子の皮・・・・・・・・20枚  
豚ひき肉・・・・・・・・60g  
木綿豆腐・・・・・・・・100g  
にら・・・・・・・・・・1/3束  
生姜(おろし)・・・・1片分  
A { 味噌・・・・・・・・大さじ1  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・小さじ1  
ごま油・・・・・・・・小さじ1  
片栗粉・・・・・・・・大さじ1  
こしょう・・・・・・少々  
サラダ油・・・・・・大さじ1  
酢(お好みで)

#### 作り方

- ① 木綿豆腐は電子レンジ600wで1分半加熱し、水切りをしておく。
- ② にらは5mm幅に、生姜はおろす。
- ③ ボウルに豚ひき肉、①の木綿豆腐をちぎり入れ、良くこねる。にら、生姜、Aの調味料を全て加えて良くこねる。
- ④ 餃子の皮で③を包む。
- ⑤ フライパンにサラダ油を敷き④の餃子を並べ、焼き色がついたら餃子の高さ1/3程まで水を注いで蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 人数分に分け、お好みで酢をかけていただく。

★わかめともやし中華サラダ★ 62kcal たんぱく質 1.6g 塩分 0.7g

材料（4人分）

乾燥わかめ・・・3g  
 もやし・・・100g  
 トマト・・・1個  
 きゅうり・・・1/2本  
 B { 酢・・・大さじ1  
       しょうゆ・・・大さじ1  
       砂糖・・・大さじ1  
       ごま油・・・大さじ1  
       生姜（おろし）・・・1片分  
 白いり胡麻・・・小さじ1

作り方

- ① 乾燥わかめは茹でて戻し、同じ鍋でもやしもさっと茹でてザルにあげ水気を絞る。
- ② トマトは2cm角に、きゅうりは薄く輪切りにする。
- ③ Bの調味料を合わせる。
- ④ ボウルにわかめ、もやし、トマト、きゅうりを加え、③、白いり胡麻を合わせて良く和え、しばらく味を馴染ませる。

★マーラーカオ★

118kcal たんぱく質 2.4g 塩分 0.3g

材料（4人分）

米粉・・・80g  
 ベーキングパウダー・・・小さじ1  
 [ 黒糖 or 甜菜糖・・・30g  
   お湯・・・大さじ1  
 卵・・・1個  
 水・・・65cc  
 サラダ油・・・大さじ1/2  
 しょうゆ・・・小さじ1/2  
 レーズン・・・20g

作り方

- ① 米粉とベーキングパウダーは合わせふるっておく。（ビニール袋に入れて良く振る）
- ② 黒糖はお湯大さじ1で溶いておく。
- ③ ボウルに卵をほぐし②をまぜてよく攪拌する。
- ④ ①の粉を加えて混ぜる。水を少しずつ加え最後にサラダ油、しょうゆを入れてよく混ぜ生地を作る。
- ⑤ プリン型にアルミカップを敷き、④を注ぎ、レーズンを散らす。
- ⑥ 蒸気のあがった蒸し器で8分程蒸す。



合計

エネルギー 611kcal  
 たんぱく質 23.3g  
 塩分 2.2g

