

健康づくりの料理教室

おうちで冬のおもてなし料理を作ろう



2024. 12. 6(金)

主催 八潮市立保健センター



ご飯 130g

203kcal たんぱく質2.6g 塩分0g

ハニーマスタードチキン

264kcal たんぱく質15.1g 塩分0.7g

材料(4人分)

鶏もも肉(皮付).....300g~350g

塩、こしょう.....少々

片栗粉.....大1

A { 粒マスタード.....大1
はちみつ.....小2
しょうゆ.....小2
レモン汁.....小1
水.....大1

オリーブオイル.....大1と1/2

じゃが芋.....1個

ミニトマト.....8個

ブロッコリー.....1/2個

作り方

① 鶏もも肉は人数分に切り、厚みを均等にしておく。

軽く塩、こしょう、片栗粉をふる。

② じゃが芋はよく洗い、皮つきのままラップで包んで電子レンジ600wで4~5分ほど竹串が通るまで加熱する。皮をむき食べやすい大きさに切る。

③ ブロッコリーは柔らかく茹でる。

④ フライパンにオリーブオイルをしき、①を皮目から焼く。焼き目がついたら裏返し、ふたをして中まで火を通す。

⑤ Aを合わせ、④にからめて火を止める。

⑥ 皿に⑤をのせ②のじゃが芋、③のブロッコリー、ミニトマトを添える。

小松菜とツナのサラダ

材料(4人分)

小松菜.....200g

玉ねぎ.....1/4 個

ツナ缶(水煮).....1缶

B { カレー粉.....小1/2
しょうゆ.....小1
砂糖.....小1
白すりごま.....小2

29kcal たんぱく質4.0g 塩分0.5g

作り方

① 玉ねぎは薄くスライスし、鍋に沸かした湯でさっと茹でる。

② 小松菜も柔らかく茹でて3cmの長さに切り、水気をきる。

③ Bを合わせておく。

④ ①、②と汁気を切ったツナ缶を合わせ、Bで和える。

具たくさんコーンクリームスープ

87kcal たんぱく質4.4g 塩分0.7g

材料(4人分)

えのきたけ……………100g
 木綿豆腐……………100g
 卵……………1個
 C { カットワカメ(水で戻す)……2g
 しょうが(千切り)……………10g
 コーンクリーム……………150g
 コンソメ……………1/2 個
 こしょう……………少々
 D { 片栗粉……………小1
 水……………小1
 水……………400cc

作り方

- ① えのきたけは石づきを取り、4等分に切る。
- ② 木綿豆腐は1口大に切る。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰したら①のえのきたけを入れ、火が通ったら②の木綿豆腐、Cを入れる。
- ④ 水溶き片栗粉(D)を加え、溶きほぐした卵をゆっくり回し入れて火を通す。



りんごのパフェ

111kcal たんぱく質3.1g 塩分0.3g

材料(4人分)

りんご(小さめ)……………1個
 E { 砂糖……………大1
 レモン汁……………小2
 シナモンパウダー……………少々
 コーンフレーク……………40g
 プレーンヨーグルト……………240g
 (ミントの葉)

作り方

- ① りんごは8等分に切り、薄いいちょう切りにする。
- ② 鍋に①、Eを入れ、弱火でりんごがしんなりするまで火を通し、シナモンパウダーをふりかけて混ぜる。
- ③ 器にコーンフレーク、プレーンヨーグルト、②のりんごの順に盛り付ける。お好みでミントの葉を飾る。



合 計

エネルギー	694kcal
たんぱく質	29.2g
塩分	2.2g

