

健康づくりの料理教室

野菜をまるごとおいしく食べよう



2024. 8. 22

主催 八潮市立保健センター

枝豆の炊き込みご飯

183kcal たんぱく質4.1g 塩分0.1g

材料(6人分)

米……………2合
枝豆……………(豆のみ)160g
しらす……………40g
A { ごぼうスープの素……………1本
酒……………大2

作り方

- ① 米は、通常の水量で炊く準備をする。
Aを入れ、混ぜる。
- ② ①の上に枝豆、しらす干しをのせてから炊く。
炊けたらよく混ぜる。

なすのごちそうサラダ

238kcal たんぱく質7.6g 塩分0.1g

材料(4人分)

豚バラ肉……………200g
なす……………3本
赤パプリカ……………1/2個
小松菜……………150g
油……………大2

作り方

- ① 豚バラ肉は1口大に切る。
- ② なすは1口大の乱切りにし、水につけてあく抜きをする。ツナ入りカップトマトで使用したなすの皮は、1cm角に切っておく。
- ③ 赤パプリカは小さめの乱切りにする。
- ④ 小松菜はラップに包み、電子レンジ600Wに3分かけ、2cmの長さに切る。
- ⑤ フライパンに油をしき、なすに油を絡めてから火をつけ、炒める。少し柔らかくなったら赤パプリカも入れて、よく炒める。火が通ったら、皿にあけておく。
- ⑥ 同じフライパンで豚バラ肉を炒め、火を通す。
- ⑦ ⑥に④、⑤を入れ再び火にかけて混ぜ合わせる。
- ⑧ 皿に盛り付け、玉ねぎのドレッシングをかける。

※ツナ入りカップトマトと
玉ねぎのドレッシングのレシピは裏面へ

玉ねぎのドレッシング

20kcal たんぱく質0.5g 塩分0.7g

材料(4人分)

玉ねぎ……………1/2個(100g)
B { しょうゆ……………大1
黒酢……………大1
砂糖……………小1
ゴマ油……………小1

作り方

- ① 玉ねぎはすりおろす。
- ② ①とBを合わせる。

ツナ入りカップトマト

86kcal たんぱく質0.5g 塩分0.7g

材料(4人分)

トマト……………2個
なす……………2本
ツナ缶(油漬け)……………1缶
C { にんにくチューブ……………小1
マヨネーズ……………小1強
塩……………ひとつまみ
砂糖……………小1/2
コショウ……………少々

作り方

- ① トマトはヘタを取って縦に半分に切り、中身をくり抜く。くり抜いた中身は、細かくしておく。
- ② なすは皮をむき、5mm角に細かく切る。ラップをして600Wレンジで3分火にかけ、水気を切る。(皮は、ごちそうサラダで使用するのでとっておく。 ※ごちそうサラダの作り方は、前ページへ)
- ③ ツナ缶は汁気を切る。
- ④ トマトの中身、②、③をCで和え、①のトマトのカップに詰める。

甘酒スムージー

133kcal たんぱく質3.5g 塩分0.2g

材料(4人分)

甘酒……………200ml
冷凍ブルーベリー……………200g
プレーンヨーグルト……………140g

作り方

すべてをミキサー又はブレンダーにかけ、冷やす。

合 計

エネルギー 660kcal
たんぱく質 21.9g
塩分 1.5g

