



健康づくりの料理教室

かぜ予防は食事から！免疫力アップの秘訣

2025. 12. 11

主催 八潮市立保健センター



にんじんピラフ

材料(4人分)

米	2合
にんじん	40g
水	適量
塩	小1/4(1.5g)
バター	大1(12g)
パセリ(みじん切り)	適宜

281kcal

たんぱく質4.1g

塩分0.4g

作り方

- ① 米は洗い、ざるに上げて水気をきる。
- ② にんじんはすりおろし、水気をしぼる。
しぼり汁は別にとておく。
- ③ 炊飯器に米、しぼり汁、塩を入れ、米2合の目盛りに合わせて水を入れる。②のにんじんをのせて炊く。
- ④ 炊きあがりにバターを入れ、さつくりと混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、好みでパセリをふる。

キーマカレー

材料(4人分)

豚ひき肉	200g
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(みじん切り)	1片
たまねぎ	100g
にんじん	40g
小松菜	2株
しめじ	1パック
トマト缶	1缶
油	小2
カレー粉	大2/3～大1
A	ケチャップ大2
	ウスターソース小2
B	塩ひとつまみ
	こしょう少々
	はちみつ小1/2

202kcal

たんぱく質10.6g

塩分0.7g

作り方

- ① たまねぎ、にんじんは5mm角に切る。小松菜は1cmの長さに切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② 鍋に油をしき、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- ③ ①を入れて炒め、カレー粉も入れて弱火で1分炒める。
- ④ トマト缶、Aを入れ、15分程煮る。水分が減り、ろみがついてきたら、Bの調味料を入れ、味を調える。



アボカドとツナのヨーグルトサラダ

92kcal たんぱく質4.5g 塩分0.3g

材料(4人分)

ツナ缶(水煮).....	1缶
アボカド.....	1個
ブロッコリー.....	1/3個
C	〔プレーンヨーグルト.....大2 マヨネーズ.....大1 塩、こしょう.....少々 レモン汁.....小1/2〕
ミニトマト.....	4個
レタス.....	2枚

作り方

- ① ツナ缶は、汁気をきる。
- ② アボカドは種を取って皮をむき、2cm角に切る。
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさにし、やわらかく茹でる。
- ④ Cを混ぜ、①、②、③を入れて和える。
- ⑤ 器にレタスをしき、④をのせてミニトマトを飾る。

クリスマスマルクゼリー



103kcal たんぱく質4.1g 塩分0.1g

材料(4人分)

粉ゼラチン.....	5g
水.....	大1
牛乳.....	160g
砂糖.....	40g
プレーンヨーグルト.....	200g
いちご.....	4個
ミント.....	好みで
チョコスプレー.....	好みで

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 牛乳、砂糖を鍋に入れて火にかけ、沸騰直前に火を止める。①を入れて溶かす。
- ③ プレーンヨーグルトも加えて器に分ける。
- ④ あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
固まったらいちご、ミントを飾り、チョコスプレーをふりかける。



合 計

エネルギー 678kcal
たんぱく質 23.3g
塩分 1.5g