



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

281kcal

たんぱく質4. 1g

塩分0. 4g

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

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。
しぼり汁は別にとっておく。
- 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、さっくりと混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、好みでパセリをふる。

キーマカレー

202kcal

たんぱく質10. 6g

塩分0. 7g

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

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、と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。

クリスマスミルクゼリー



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.....お好みで
チョコスプレー.....お好みで

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