

健康づくり料理教室

手ばかり健康法を使ってバランスよく食べよう

2025. 4. 17

主催 八潮市立保健センター

ごはん 120g



187kcal たんぱく質2.4g 塩分0g

とり肉の黒酢あん

300kcal たんぱく質14.6g 塩分1.6g

材料(4人分)

	とりむね肉320g	1枚
	玉ねぎ	1個
	なす	2本
A	油(なす用)	小1
	にんじん	1/2本
	れんこん	100g
	ピーマン	4個
	油	大1
A	しょうゆ	小1
	酒	大1
	しょうが(すりおろし)	1片
	片栗粉	大2
B	黒酢	大3
	さとう	大2
	しょうゆ	大2
	水	大3
	片栗粉	大1/2
	水	大1

作り方

- ① とりむね肉は横に半分に切って、食べやすい大きさにそぎ切りにし、Aで下味をつける。
- ② 玉ねぎはくし形に切り、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ③ なすは皮のまわりに油をぬり、ラップに包んで電子レンジ600wで2分加熱する。(2本分)
火が通ったらラップをはずし、冷めたところで乱切りにする。
- ④ にんじんは小さめの乱切りにし、電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
- ⑤ れんこんは2~3mmの薄さで半月切りにし、水につけてあくぬきする。水を切り電子レンジ600wで1分加熱する。
- ⑥ ピーマンは種をとり、1口大に切り、電子レンジ600wで1分加熱する。
- ⑦ フライパンに油をしき、片栗粉をまぶした①のとりむね肉を両面焼き、火が通ったら皿にあける。
- ⑧ 同じフライパンになす以外の野菜を入れ加熱する。野菜がやわらかくなったら、⑦のとりむね肉となすを入れて混ぜる。
- ⑨ Bの調味料を入れて少し煮たあと、水溶き片栗粉でとろみをつける。

小松菜とあさりの和え物

17kcal たんぱく質2.4g 塩分0.3g

材料(4人分)

小松菜……………3株
あさり水煮缶……………1缶
かつお節……………小1袋
ゆずこしょう……………2～3cm

作り方

- ① 小松菜は2～3cmの長さに切り、鍋で色よくゆでる。
- ② あさり水煮缶は汁気を切る。汁はスープに使うので残しておく。
- ③ ①の小松菜と②のあさり水煮缶、かつお節を混ぜ、ゆずこしょうで味を整える。

えのきのスープ

21kcal たんぱく質1.0g 塩分0.5g

材料(4人分)

えのき……………1袋
カットワカメ……………2g
水……………600ml
コンソメ……………1/2個
あさり水煮缶の汁
塩、こしょう……………少々

作り方

- ① えのきは石づきを切り落とし、2～3cmの長さに切る。
- ② カットワカメは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけて、沸騰してきたら①、②、コンソメ、あさり水煮缶の汁を入れて煮る。塩、こしょうで味を整える。

抹茶ババロア

137kcal たんぱく質3.6g 塩分0.2g

材料(4人分)

牛乳……………200ml
生クリーム……………100ml
抹茶ラテの素……………2杯分
〔ゼラチン……………1袋
水……………大1〕

作り方

- ① ゼラチンは水大さじ1を入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れて温め、火を止める。
- ③ ②に抹茶ラテの素を入れて、よく混ぜる。
- ④ ③に生クリームを混ぜ合わせる。
- ⑤ ①のゼラチンを電子レンジ600wで20秒レンジにかけて溶かし、④に入れてよく混ぜる。
- ⑥ カップにラップをしき、⑤を流し入れて冷やし固める。固まったら、ラップごと逆さにして皿に盛り付ける。

合計

エネルギー 662kcal
たんぱく質 24.0g
塩分 2.6g

