



健康づくりの料理教室

発酵食品を使って腸のメンテナンスごはん

2026.1.16 (金)

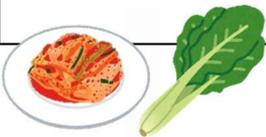
主催 八潮市立保健センター



小松菜豚キムチ炒飯 ~半熟たまごのせ~ 453kcal たんぱく質 22.7g 塩分 1.3g

材料 (4人分)

- ごはん・・・・・・・・・・560g
- 豚こま肉・・・・・・・・・・160g
- 小松菜・・・・・・・・・・80g
- 長ねぎ・・・・・・・・・・1/2本
- キムチ**・・・・・・・・・・100g
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩、こしょう・・・・・・・・少々
- ~半熟たまご~
- 卵・・・・・・・・・・4個



作り方

- ① 豚こま肉は1cm角位に切る。
- ② 小松菜は根を切り8mmの長さに切る。長ねぎはみじん切り、キムチは1cm角に切る。
- ③ フライパンにごま油をひき、豚こま肉を炒める。
- ④ ③に小松菜、長ねぎを加えて炒め、小松菜がしんなりしてきたらキムチ、ごはんを加えてよく炒める。
- ⑤ 最後にめんつゆを入れ、味を見て、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 半熟たまごを作る。鍋に湯を沸かし、冷蔵庫から出した卵を入れて6分半中火で加熱後、水に放す。5分程したら殻をむく。
- ⑦ 炒飯を皿に盛り、半熟たまごをトッピングする。

彩り野菜の塩こうじ漬け

17kcal たんぱく質0.6g 塩分0.6g

材料・分量 (4人分)

- 大根・・・・・・・・・・100g
- にんじん・・・・・・・・・・40g
- きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
- ミニトマト・・・・・・・・・・4個
- 生姜・・・・・・・・・・1かけ
- 塩こうじ**・・・・・・・・・・大さじ1



作り方

- ① 大根、にんじんは2~3mmの厚さのちょう切りに、きゅうりは2~3mmの厚さの斜め薄切りにする。ミニトマトはへたを取ってよく洗う。生姜は細いせん切りにする。
- ② 皿に大根、にんじん、きゅうりをのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分半加熱し、粗熱をとる。
- ③ ビニール袋に②とミニトマトと生姜、塩こうじを入れ、空気を抜いて口を結び30分以上馴染ませる。
- ④ 軽く水気を切り小鉢に盛る。

ほうれん草とれんこんの胡麻みそ白和え 86kcal たんぱく質4.2g 塩分0.5g

材料（4人分）

- ほうれん草・・・・・・・・100g
- れんこん・・・・・・・・80g
- しめじ・・・・・・・・1/2パック
- 絹ごし豆腐・・・・・・・・100g
- すり胡麻・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- みそ**・・・・・・・・大さじ3/4



作り方

- ① 絹ごし豆腐は水切りしておく。
- ② れんこんは皮ごと3mmの厚さのいちょう切り、しめじは石づきを落としてばらす。
- ③ ほうれん草を茹で、2cmの長さに切る。
- ④ 再度、湯を沸かし、れんこんを1分程茹で、しめじも加えて20秒ほど茹でたらザルにあげ水気を切っておく。
- ⑤ ボウルにすり胡麻、砂糖、みそを加えよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に①の絹ごし豆腐を加えて泡立て器ですり混ぜほうれん草、れんこん、しめじを加えて和える。

甘酒柚子かんでん 50kcal たんぱく質0.8g 塩分0.1g



材料・分量（4人分）

- 甘酒（米麴）**・・・・・・・・200ml
- 水・・・・・・・・100ml
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- 粉寒天・・・・・・・・2g
- 柚子の皮・・・・・・・・1/2個分

作り方

- ① 柚子の皮の表面をすりおろし、トッピング用に柚子の皮をせん切りにする。
- ② 鍋に水、粉寒天を加え中火で2分程沸騰させる。
- ③ ②に砂糖を溶かし、火を止める。
- ④ 甘酒、柚子の皮（すりおろし）を加える。
- ⑤ 流し缶に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 4等分に分け、柚子の皮をトッピングする。



合計

エネルギー	606kcal
たんぱく質	28.3g
塩分	2.5g