

健康づくり料理教室

伝えていきたいおいしい和食

2021.07.30

主催 八潮市保健センター

講師 健康食の会

豚の生姜焼き

231kcal たんぱく質18.2g 塩分1.1g

材料(4人分)

豚もも肉……………300g
玉ねぎ……………大1個
しょうが……………2片
A { しょうゆ……………大1と1/2
酒……………大1
はちみつ……………大1/2
油……………大1
キャベツ……………2枚
ミニトマト……………8個
ブロッコリー……………1/2株

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎの1/4個はすりおろし、残りの玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ビニール袋に①、すりおろし玉ねぎ、A の調味料を入れ、よく揉み込んでおく。(10分以上)
- ④ キャベツは千切りにし、ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
- ⑤ フライパンに油をしき、玉ねぎを炒め、③も入れよく炒める。火が通ったら、漬け汁を入れ煮からめる。
- ⑥ 皿に⑤をのせ、キャベツ、ブロッコリー、トマトを添える。



なすやっこ

74kcal たんぱく質4.9g 塩分0.2g

材料(4人分)

絹ごし豆腐……………1丁(300g)
なす……………2本
しそ……………4枚
ごまドレッシング……………大2

作り方

- ① なすは皮をむき、ラップで包みレンジ600w3分加熱する。冷めたらラップをはずし、縦半分に切り、細くさいておく。
- ② しそは千切りにし、水にはなしてから水気を切る。
- ③ 豆腐になす、しそをのせ、ごまドレをかける。



じゃが芋とわかめの味噌汁

50kcal たんぱく質2.7g 塩分0.8g

材料(4人分)

じゃが芋.....1個
小松菜.....100g
オクラ.....5本
生わかめ.....50g
だし汁.....800cc
味噌.....大1と1/2

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜は2cmの長さに切る。オクラはへたを取り、塩でうぶ毛を洗い流し、小口切りにする。わかめは一口大に切る。
- ③ 鍋にだし汁とじゃが芋を入れ火に掛ける。芋が軟らかくなったら、②を入れ火を通し、味噌で味を調える。

枝豆蒸しパン

93kcal たんぱく質3.9g 塩分0.2g

材料(4人分)

枝豆(さやつき).....100g
A { ホットケーキミックス.....50g
卵.....1/2個
豆乳.....大1
油.....大1/2
はちみつ.....大1/2
アルミカップ.....4個

作り方

- ① 枝豆はさやから出し、ミキサーで細かくする。
- ② ボールにAを入れ混ぜ、①も足し、よく混ぜる。
- ③ プリン型(湯飲み茶碗など)にアルミカップをしき、生地を流す。蒸し器で12分蒸し、火を通す。

ごはん120g

202kcal たんぱく質3g 塩分0g

合計 エネルギー 650kcal たんぱく質 32.7g 塩分 2.3g

