

## 健康づくり料理教室

### ごちそうを食べ過ぎてしまった人のおすすめ料理

2022. 1. 19

八潮市立保健センター

#### ピーマンのおからひき肉詰め

216kcal たんぱく質12.7g 塩分1g

##### 材料(4人分)

豚ひき肉……………250g  
ピーマン……………7個  
A { おからパウダー(細かい)大1  
      しょうが(すりおろし)……1片  
      酒……………大1  
      塩麴……………小1  
      ナツメグ……………少々  
まぶすためのおからパウダー……小1  
B { 酒……………大2  
      醤油……………大1  
      りんご酢……………大2  
油……………大1  
カイワレ大根……………1パック  
ミニトマト……………8個

##### 作り方

- ① ピーマンはへたを取り半分に切る。種はひき肉の中に入れるのでとっておく。
- ② 豚ひき肉と A、ピーマンの種をよく混ぜる。14等分にしておく。
- ③ ①におからパウダーをまぶし、②の肉だねを詰める。
- ④ フライパンに油をしき、③の表面を下にして焼き、焦げ目がついたら裏返し、少量の水分を入れ蓋をする。中まで火を通したら皿に置く。
- ⑤ フライパンは洗わずに、Bを入れ少し煮詰める。
- ⑥ ④にカイワレ大根、ミニトマトを添え、たれをかける。



#### ほうれん草ともやしの和え物

22kcal たんぱく質1.4g 塩分0.1g

##### 材料(4人分)

ほうれん草……………1/2束  
もやし……………1/2袋  
A { にんにくチューブ……小 1/2  
      ごま油……………小1  
      塩、コショウ……………少々

##### 作り方

- ① ほうれん草は茹でて、2cmの長さに切る。もやしも茹でて、水気を切っておく。
- ② ボールに①と A を合わせ、塩、コショウで味を調える。

## 味噌玉の作り方

赤みそ	80g	} 全て混ぜる。
白みそ	80g	
玉ねぎ(すりおろす)	1個(200g)	
リンゴ酢	大1	

## なめこの味噌汁

68kcal たんぱく質 5.5g 塩分 1g

### 材料(4人分)

なめこ	1袋
木綿豆腐	200g
小松菜	1株
味噌玉	90g
水	600cc

### 作り方

- ① 豆腐は2センチ角に切る。小松菜も 2cmの長さに切る。
- ② 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら小松菜、豆腐、なめこ、味噌玉を入れ火を通す。

## 豆腐餅

70kcal たんぱく質 3.2g 塩分 0g



### 材料(8個分)

絹ごし豆腐	150g	
オートミール	大2	
A {	片栗粉	大 1/2
	砂糖	大1
	塩	少々
きなこ	大1	
黒蜜	大1	

### 作り方

- ① 豆腐は軽く水けをきり、ボールにあける。
- ② ①にオートミールを入れよく混ぜる。なじんだら、Aを入れ混ぜる。
- ③ 600Wのレンジに2分かける。(ラップなし) 熱いうちに混ぜ、水分を飛ばし粘りが出てきたら、再びレンジに1分かけよく混ぜる。ラップの上で平らに広げて包む。冷蔵庫で20~30分冷やし固める。
- ④ 平たい皿にきなこ(分量外)をしき、③をのせ、きなこをまぶしながら8等分に切り、形を調える。きなこ黒蜜をつけて食べる。

ごはん 120g

合計 エネルギー 578kcal たんぱく質 25.8g 塩分 2.1g