

# 健康料理教室

## おなかスッキリ！食物繊維たっぷりレシピ



H28.6.11  
健康づくりサポートセンター

		1人分(g)	4人分(g)
主食	麦ごはん 	100	400

### ハニーマスタードポーク

		1人分(g)	4人分(g)	
主 菜 + 副 菜	豚もも脂なし	60	240	
	生椎茸	30	120	
	玉ねぎ	50	200	
	オリーブ油	2	8	
	塩	0.5	2	
	グリーンリーフ	10	40	
	A	はちみつ	8	32
		白ワイン	5	20
		粒マスタード	4	16
		濃口醤油	3	12
こしょう		少々	少々	

- ①Aを混ぜておく。
- ②玉ねぎ・生椎茸は薄切りに、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して玉ねぎを炒め、透き通ってきたら豚肉を炒め、最後に生椎茸を加えて炒め、塩で下味をつける。
- ④全体に火が通ったら①のタレを加えて全体にからめ、こしょうで味をしめる。
- ⑥グリーンリーフと一緒に盛り付ける。



### 切り干し大根まめまめサラダ

		1人分(g)	4人分(g)	
副 菜	切り干し大根	5	20	
	カットわかめ	0.6	2.4	
	ミックスビーンズ	20	80	
	すりごま(白)	3	12	
	プチトマト	10	40	
	ドレッシング	砂糖	0.5	2
		濃口醤油	2.5	10
		ごま油	1.5	6
		酢	2.5	10
		レモン汁	1	4
おろし生姜		2	8	

- ①切り干し大根は水でもどして食べやすい長さに切り、水気をよく絞っておく。わかめも水でもどして水気を絞る。
- ②ドレッシングを合わせる。
- ③①とミックスビーンズをドレッシングで和え、すりごまを混ぜる。
- ④器に③を盛り付け、上にプチトマトを飾る。



## ベジタブルチャウダーゆず胡椒風味

副 菜	1人分(g)		4人分(g)	
	玉ねぎ	50	200	
	にんじん	50	200	
	じゃが芋	40	160	
	ベーコン	10	40	
	水	100	400	
	塩	0.5	2	
	ゆず胡椒	0.8	3.2	
	無調整豆乳	50	200	
	「片栗粉」 「水」	1	4	2
パセリ	1	4		

- ①玉ねぎ・人参・じゃが芋は1cm角に切る。ベーコンは細切りにする。
- ②鍋に水・塩と①を入れ、中火で煮る。煮立ったら弱火にして蓋をする。材料が柔らかくなったら、豆乳を加えてひと煮立ちさせ、ゆず胡椒を加えて混ぜる。
- ③水溶き片栗粉を少しずつ加えて混ぜながらとろみをつける。



## 酒粕クラッカー

デ ザ ー ト	4人分(g)	
	薄力粉	100
	酒粕	20
	オリーブ油	26 大2
	塩	1.5
	水	15 大1
	酢	10 小2
	青のり	0.5

- ①ビニール袋に酒粕・水・酢・塩を入れ、よく練ってオリーブ油を加えて混ぜる。
- ②小麦粉・青のりを加えて練らないようにしてまとめる。水分が少なくてまとまりにくい時は水を少量加える。
- ③麺棒で5mm厚さ位に伸ばして、プリッツのように細めに切る。
- ④160度に熱したオーブンで15～20分位、ほんのり焼き色がつくまで焼く。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩	食物繊維	野菜量
	kcal	g	g	g	g	g
麦ごはん(100g)	168	3.1	0.4	0	1.2	0
ハニーマスタードポーク	163	14.9	5.4	1.2	2.1	60
切干大根まめサラダ	82	3.1	3.4	0.6	3.3	17
ベジタブルチャウダー	135	4.5	5.1	0.9	2.7	100
<b>合計</b>	<b>548</b>	<b>25.6</b>	<b>14.3</b>	<b>2.7</b>	<b>9.3</b>	<b>177</b>
酒粕プリッツ	164	2.8	7.0	0.4	0.9	0

