

脳イキキ！健康料理教室 メニュー

H28.10.20 福岡市健康づくりサポートセンター

雑穀ごはん

222kcal

主食	1人分		4人分	
	白米	60g	240g	240g
雑穀	8g	32g	32g	128g

米を洗い、通常の水加減にする。雑穀30gあたり60gの水を加えて、軽にかき混ぜてからいつも通りに炊飯する。



魚のみぞれ煮

135kcal

主菜 + 副菜	1人分		4人分		
	大根	80g	320g	320g	1280g
	貝割れ	10g	40g	40g	160g
	鮭	60g	240g	240g	960g
	塩	0.5g	2g	2g	8g
	片栗粉	2g	8g	8g	32g
	油	適量	適量	適量	適量
	しょうゆ	4g	16g	16g	64g
	みりん	A	4g	16g	16g
	だし汁	70g	280g	280g	1120g

- ①大根はおろして、水気を軽く切る。
- ②貝割れは熱湯をかけて約10秒間おき、水気を切っておく。
- ③鮭は軽く塩をふり約10分間おき、キッチンペーパーで水気をふく。全体に片栗粉を薄くまぶす。
- ④フライパンに薄く油をしいて熱し、③の魚を中火で軽く焼き色がつくように両面焼く。キッチンペーパーで魚とフライパンの余分な油をふき取る。
- ⑤④にAを加えて、蓋をして約3分間煮立たせる。大根おろしを加えひと煮立ちさせる。
- ⑥魚を盛りつけ、貝割れをそえる。



みそ風味のミネストローネ

87kcal

副菜	1人分		4人分		
	玉ねぎ	30g	120g	120g	480g
	セロリ	A	10g	40g	40g
	かぼちゃ	20g	80g	80g	320g
	なす	20g	80g	80g	320g
	豚もも細切れ肉	15g	60g	60g	240g
	みそ	3g	12g	12g	48g
	おろしにんにく	1g	4g	4g	16g
	オリーブ油	1g	4g	4g	16g
	水	140g	560g	560g	2240g
	洋風スープの素	0.5g	2g	2g	8g
	トマトケチャップ	B	10g	40g	40g
黒こしょう	適量	適量	適量	適量	

- ①Aの具材は、全て1cmの角切りにする。
 - ②豚もも肉は1cm角に切り、みそとにんにくを混ぜておく。
 - ③厚手の鍋にオリーブ油と②を入れて、中火で軽く炒め、さらに①の野菜を加えて炒める。
 - ④水を加え煮立たせ、Bで味を付け、かぼちゃに火が通るまで煮込む。仕上げに黒こしょうを加える。
- ★好みでパセリや粉チーズをかける。
★かぶ・大根・人参・キャベツ・きのこなどの野菜でアレンジを。



洋風白あえ

85kcal

		1人分	4人分
副菜	人参	20g	80g
	しめじ	20g	80g
	ほうれん草	20g	80g
和え衣	充填豆腐	40g	160g
	クリームチーズ	9g	36g
	めんつゆ(2倍濃縮)	3g	12g
	白すりごま	2g	8g
	塩昆布	1g	4g

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りしておく。
 - ②人参は3cm長さの千切り、しめじは石づきをとり小房に分け、ほうれん草は3cm長さに切っておく。
 - ③熱湯で人参としめじをゆで、ざるの上で水気を飛ばす。さらに、ほうれん草をゆで、水にさらして、水気を軽く絞る。
 - ④ボールにクリームチーズを入れて、泡立て器でよく混ぜ、①の豆腐、めんつゆ、白すりごま、塩昆布(1cm長さ)を混ぜる。
 - ⑤④に③を混ぜ合わせ、盛つける。
- ★好みで黒こしょうを加える。



濃厚りんご寒天

64kcal

		1人分	4人分
デザート	りんご	50g	200g
	りんごジュース	50g	200g
	粉寒天	1g	4g
	砂糖	4g	16g
	くこの実	1粒	4粒

- ①りんごは洗って4等分にして芯を除き、皮ごとすりおろす。
- ②鍋にりんごジュースと①を入れて、粉寒天と砂糖を振り入れて木じゃくしで混ぜ、火にかけて、煮立った状態で約2分間混ぜながら煮る。
- ③粗熱をとり、容器に②を均等に流し入れ、冷蔵庫で固める。
- ④水でもどしたくこの実を上飾る。



栄養計算	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 mg	食物繊維 μg	食塩 g	野菜・きのこ・海藻 g
雑穀ごはん	222	3.9	0.6	48	2.0	0.0	0
魚のみぞれ煮	135	14.5	4.7	7.6	1.3	1.0	90
みそ風味のミネストローネ	87	4.8	2.1	12.3	2.3	0.8	81
洋風白和え	85	4.4	5.5	5.8	2.3	0.5	63
合計→	529	27.6	12.9	73.7	7.9	2.3	234
濃厚りんご寒天	64	0.2	0.2	17	0.8	0.0	0