

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	
雑穀	8g	32g		

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		
	貝割れ	10g	40g		
	鮭	60g	240g		
	塩	0.5g	2g		
	片栗粉	2g	8g		
	油	適量	適量		
	しょうゆ	4g	16g		
	みりん	A	4g	16g	
	だし汁	70g	280g		

- 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		
	セロリ	A	10g	40g	
	かぼちゃ	20g	80g		
	なす	20g	80g		
	豚もも細切れ肉	15g	60g		
	みそ	3g	12g		
	おろしにんにく	1g	4g		
	オリーブ油	1g	4g		
	水	140g	560g		
	洋風スープの素	0.5g	2g		
	トマトケチャップ	B	10g	40g	
黒こしょう	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