

健康料理教室 ～食欲の秋をのりこえよう！食物繊維でまんぷくご飯～

2017.10.12(木) 健康づくりサポートセンター

さつまいもご飯

	材料	1人分	4人分
主食	米	50g	200g
	麦	8g	32g
	さつまいも	30g	120g

米を洗い、通常の水加減にする。麦を入れ、表示通り加水する。

さつまいもは、2cm角になるよう大き目に切り、

米の上のせて炊飯する。



鮭のしょうが照り焼き

	材料	1人分	4人分
主菜	鮭	70g	280g
	ピーマン	20g	80g
	酒	少々	少々
	片栗粉	2g	大1
	オリーブオイル	2g	小2
	濃口しょうゆ	3g	小2
	A みりん	6g	大1強
	酒	6g	大1強
	おろししょうが	3g	大1
	いりごま(白)	一つまみ	適量

①鮭は酒をふりかけ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。

ピーマンは種をとって縦に8等分する。

②鮭の表面に片栗粉を薄くまぶす。(余分な粉は落とす)

③フライパンを熱し、ピーマンを素焼きする。

焼き色が付き、火が通ったら皿にとる。

④同じフライパンにオリーブオイルを加え、鮭を焼く。

⑤火が通ったらAを入れ、照り焼きにする。

⑥器に鮭を盛り、残ったたれをかけてごまをふりかける。

ピーマンを添えて完成。



里芋のみそ汁

	材料	1人分	4人分
副菜(汁物)	出汁	150ml	600ml
	里芋	40g	160g
	人参	10g	40g
	なめこ	15g	60g
	小松菜	15g	60g
	油揚げ	5g	20g
	味噌	7g	大1・1/2

①里芋は皮をむき、厚さ1cmの半月に切る。小松菜は2cm

人参はいちょうに切る。油揚げは、長さ2cm、幅5mm程度に切る。

②鍋に出汁をいれ、里芋と人参を加えて煮る。

③里芋がやわらかくなったら、なめこ油揚げを加える。

④火が通ったら小松菜を加え、さっと火を通す。

⑤味噌を溶き入れて完成。



こんにゃくときのこの炒め煮

材料		1人分	4人分
副菜	A 〔 えのき 〕	20g	80g
	〔 まいたけ 〕	20g	80g
	〔 板こんにゃく 〕	40g	160g
	ごま油	1g	小1
	輪切り唐辛子	少々	少々
	砂糖	1g	大1/2
	酒	4g	大1
	濃口しょうゆ	3g	小2
	小葱	3g	12g

①えのきは石づきを取り、長さ3cmに切る。まいたけは小房にわける。

こんにゃくは厚さ1cm、幅1cm、長さ2cmの拍子切りにし、下ゆでしておく。小葱は小口に切っておく。

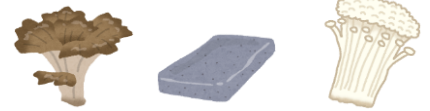


②なべにごま油を加え、唐辛子を弱火で炒める。

③香りがたったらAを加え、炒める。

④水分が出てきたら、砂糖、酒、しょうゆの順で調味料を加える。

⑤水分が少なくなるまで炒め、小葱を加えて完成。



かぼちゃの金つば

材料		1人分	4人分
デザート	A 〔 かぼちゃ 〕	40g	160g
	ゆであずき缶（加糖）	10g	40g
	くるみ（ロースト）	5g	20g
	〔 牛乳 〕	少々	少々
	水	8g	大2
	薄力粉	5g	大2

①かぼちゃは3cm角に切り、水で洗って耐熱容器に並べる。

サララップを軽くかけ、レンジで3～4分加熱する。

柔らかくなったら皮を外して、フォークでつぶす。クルミは粗く刻む。

②ボールにAを入れ、よく混ぜる。※固さは牛乳で調整。

③調理手袋をして、手で四角く形を整える。



④薄力粉に水を少しずつ加える。すくってとろりとするくらいにする。

⑤フライパンを弱火で熱し、油をひいてペーパーできれいにふき取る。

⑥③の一面だけ④につけて焼く。全面同じように焼く。

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	g
さつまいもご飯	248	3.9	0.8	54.8	1.8	0.0
鮭のしょうが照り焼き	197	14.3	11.3	7.1	0.6	0.5
こんにゃくときのこの炒め煮	29	1.1	1.2	4.8	2.4	0.4
里芋のみそ汁	68	3.8	2.3	8.9	2.4	1.0
合計	543	23.0	15.5	75.6	7.2	2.0
★デザート かぼちゃの金つば	110	2.5	3.9	17.0	2.2	0.0

