

健康料理教室

今日も快腸！食物繊維たっぷりレシピ



H30.4.26
健康づくりサポートセンター

主食		1人分(g)	4人分
	米		50
麦		6	24g

大:大さじ(15ml) 小:小さじ(5ml)

揚げない鶏肉の南蛮漬け

主 菜 + 副 菜		1人分(g)	4人分
	鶏むね肉脂なし	25×3	300g
	濃口醤油	A	2 大1/2弱
	酒		2 大1/2
	片栗粉	3	12g
	オリーブオイル	3	大1弱
	新玉ねぎ	30	120g
	ピーマン	15	60g
	にんじん	20	80g
	酢	10	40g
	薄口醤油	B	15 60g
みりん	15 60g		
たかのつめ	少々 少々		

- ①Aをポリ袋の中でよく混ぜておく。
- ②玉ねぎ・ピーマン・にんじんを線切りにする。Bを合わせて漬け込む。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して鶏肉を色よく焼き、すぐに②に漬け込む。
- ④味がしみたら、盛り付ける。



こんにやくと小松菜の煮物

副 菜		1人分(g)	4人分
	こんにやく	30	120g
	小松菜	20	80g
	生椎茸	15	60g
	だし汁	40	160g
	濃口醤油	A	4 大1弱
	さとう		1.5 小2

- ①こんにやくは短冊切りにしてゆでておく。
- ②小松菜は3～4cm幅のざく切りに、生椎茸は少し厚め(5mm幅位)にスライスする。
- ③Aの煮汁を煮立たせ、こんにやくを入れ5分程フタをして弱火で煮る。②を加えてフタをしてさらに弱火で10分ほど煮る。



中華スープ

		1人分(g)	4人分
副 菜	長ねぎ	20	80g
	キャベツ	30	120g
	しめじ	15	60g
	生姜	2	8g
	水	150	600ml
	鶏がらスープ	1.5	小1.5
	酒	8	大2強
	塩	0.3	小1/4
	濃口醤油	1	小2/3
	粗挽き黒こしょう	少々	少々

- ①長ねぎは厚さ1cm位の斜め切り、キャベツは芯を除いてざく切り、生姜はみじん切りにする。しめじは石づきを切って小房に分けておく。
- ②鍋に①と水を入れて加熱し、沸騰したらAを加える。材料が柔らかくなったら最後に醤油を加え、粗挽き黒こしょうを振り、器に盛り付ける。



さつまいものデザートサラダ

		1人分(g)	4人分
デザート	さつまいも	60	240g
	りんご	25	100g
	さとう	0.7	小1
	レモン汁	1.3	小1強
	レーズン	4	16g
	クリームチーズ	4	16g
	ヨーグルト	6	大1.5強
	さとう	1	小1強
	炒りアーモンド	2	8g

- ①さつまいもはピーラーで皮をむき、いちょう切りにして水にさらす。
- ②さつまいもはざるで水を切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約3分つぶせる位に柔らかくなるまで加熱する。
- ③りんごはよく洗って皮付きのままいちょう切りにし、Aの材料とともに耐熱容器に入れラップをして600Wで2分ほど加熱しておく
- ④さつまいもをボールに移し、熱いうちにクリームチーズ・ヨーグルト・さとう・③を加えスプーンでつぶしながら混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、炒りアーモンドを上に乗らす。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩	野菜量
	kcal	g	g	g	g	g	g
麦ごはん(100g)	200	3.5	0.6	43.4	0.8	0.0	0
揚げない鶏肉の南蛮漬	166	18.5	4.5	11.8	1.4	1.2	65
小松菜の煮物	12	1.0	0.1	2.9	1.7	0.3	65
中華スープ	27	1.2	0.2	4.6	1.6	0.4	67
デザートサラダ	143	1.8	2.6	29.0	2.2	0.0	0
合計	548	26.0	8.0	91.7	7.7	1.9	197