

健康料理教室

疲労回復・食欲増進！さっぱり食べて梅雨を乗り切ろう！



H30.6.16
健康づくりサポートセンター

干しエビと枝豆のご飯

		1人分(g)	4人分(g)
主食	白米	60	240
	枝豆(さやから出して)	10	40
	干しエビ	3	大1
	ごま油	1	小1
	白ごま	0.8	小1

大：大さじ(15ml) 小：小さじ(5ml)

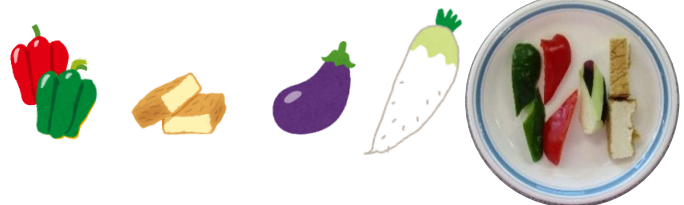
- ①枝豆はさやから出し、軽く湯通しする。
- ②干しエビはごま油で香ばしく炒り、白ごまを合わせておく。
- ③米は通常の水加減で炊飯する。
- ④炊き上がったら、①を加えて混ぜる。
- ⑤茶碗に盛り、②を振りかけて完成。



鶏肉と厚揚げのみぞれ煮

		1人分(g)	4人分(g)
主菜+副菜	絹厚揚げ	50	200
	鶏胸肉1切れ20~25g	50	200
	片栗粉	3	12
	なす	30	120
	パプリカ	20	80
	ピーマン	20	80
	オリーブオイル	2	大1弱
	大根	30	120
	みりん	5	大1強
	醤油	5	大1強
	酒	5	大1強
	水	15	60
	かつおぶし	少々	少々

- ①野菜は写真の通り、大き目に切る。なすは皮を適度にむいてから、薄めの乱切りにする。パプリカは縦に8等分、ピーマンは4等分し、さらに斜めに切る。厚揚げは12等分する。
- ②鶏胸肉は片栗粉をつけておく。
- ③大根は皮をむき、すり下ろす。(水気は切らず、そのまま使う)
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、②を焼く。
- ⑤同じフライパンに、なすを入れて焦げ目がついたら、パプリカ・ピーマンを加える。混ぜ合わせ、最後に厚揚げを加える。
- ⑥左表のAを入れて煮立たせ、鶏肉に火が通ったら③を加える。軽く火を通す。
- ⑦器に盛り、かつおぶしをかけて完成。



きゅうりとわかめの甘酢和え

		1人分(g)	4人分(g)
副菜	きゅうり	30	120
	乾燥わかめ	2	8
	新生姜	2	8
	酢	6	大1・1/2
	砂糖	3	大1
	塩	0.5	小1/2

- ①きゅうりは縦に割って種を取り、斜め薄切りにする。乾燥わかめは水で戻し、しぼっておく。新生姜は皮をむき、せん切りにする。
- ②ボールに左表のAを入れ、混ぜる。
- ③②に①を加えて和えたら完成。



おくらとなめこと長芋の味噌汁

副 菜		1人分(g)	4人分(g)
	おくら	10	40
	なめこ	20	80
	長芋	20	80
	出汁	150	600
	味噌	7	大1弱

- ①おくらは小口切りにする。なめこは軽くほぐしておく。長芋は皮をむき、厚さ5mmの1cm角に切る。
- ②鍋に出汁を温め、沸騰したら❶を入れる。火が通ったら味噌を溶き入れる。
- ③器に注いで完成。



グレープフルーツとミルクのゼリー

デザート		1人分(g)	4人分(g)
	牛乳	20	80
	生クリーム	20	80
	砂糖	3	小2
	バニラエッセンス	少々	少々
	グレープフルーツ	30	120
	砂糖	1	小1
	水	40	160
	砂糖	2	小1
	イナアガー	1.5	小1強

- ①耐熱容器に左表のAを入れ、電子レンジで加熱する。(600Wで30秒くらい)
- ②グレープフルーツは半分に切り、外皮に沿ってナイフを入れ、果肉をスプーンで取り出す。果汁も簡単に搾り入れ、砂糖をまぶし、冷蔵庫で冷やす。
- ③乾いた小皿に左表のBを入れ、良く混ぜておく。
- ④鍋に水を入れ、泡だて器でかき混ぜながら左表のBを少しずつ振り入れる。ダマになりやすいので注意。
- ⑤④を火にかけ、かき混ぜながら沸騰させる。約2分間沸騰させ続け、よく溶かす。
- ⑥⑤に❶を少しずつかき混ぜながら加える。透明カップに入れ、冷蔵庫で固める。冷やした❷をのせ完成。



1食あたりの栄養価	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
干しエビと枝豆のご飯	248	6.5	2.5	47.3	0.8	0.1	0
鶏肉と厚揚げのみぞれ煮	207	8.8	8.7	11.7	2.2	0.8	100
きゅうりとわかめの甘酢和え	20	0.6	0.1	5.0	1.0	0.8	82
おくらとなめこと長芋の味噌汁	35	2.5	0.5	6.0	1.7	1.0	50
グレープフルーツとミルクのゼリー	134	1.3	9.8	10.4	0.2	0.0	0
合 計	644	19.7	21.6	80.4	5.9	2.7	232