


健康料理教室

体をあたためるレシピ



H30.12.15
健康づくりサポートセンター

麦ごはん

		1人分(g)	4人分(g)	
主食	麦ごはん 	150	600	米 60g 麦 7g

大:大さじ(15ml) 小:小さじ(5ml)

鮭のマスタード焼き

		1人分(g)	4人分
主菜	鮭	70	280g
	小麦粉	1.5	小2
	油	1.5	大1/2
	粒マスタード	10	40g
	酒	5	20ml
	濃口醤油	3	小2
	さとう	2	大1弱
	サニーレタス(1枚)	20	80g

- ①鮭の水気をふきとり、小麦粉をまぶし余分な粉は落しておく。
- ②フライパンに油を熱して中火で鮭を焼き、焼き色がついたら返してさらに2～3分焼く。蓋をして1分程蒸し焼きにする。
- ③蓋を取って余分な油をふきとり、左表のAのたれを回し入れ、中火～弱火で揺すりながらからめる。
- ④皿にサニーレタスと一緒に鮭を盛り付け、上から残ったたれをかける。



根菜のコチュジャン炒め

		1人分(g)	4人分
副菜	ごぼう	30	120g
	れんこん	30	120g
	生椎茸	10	40g
	片栗粉	2	大1弱
	にんにく	1	小1
	油	3	大1
	濃口醤油	3	小2
	みりん	5	大1強
	コチュジャン A	3	小2
	鶏がらスープの素	0.5	小2/3
	水	7	28ml
	白ごま	2	大1弱
青葱	1	小2	

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、斜め薄切りにし水につける。
- ②れんこんは皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにし水につける。
- ③生椎茸は5mm厚さのスライスにする。にんにくはみじん切り、青葱は小口切りにする。
- ④水を切ったごぼうとれんこんをビニール袋に入れ、片栗粉を加えて全体にまぶす。
- ⑤フライパンに油とにんにくを入れて熱し、④と生椎茸を焦がさないように少々しんなりするまで中火で炒める。
- ⑥左表のAを加えて味をからめる。白ごまを加えてまぜ、器に盛り付けて青葱を散らす。





なめこのおろし汁

		1人分(g)	4人分
副 菜	なめこ	30	120g
	大根	60	240g
	だし汁	120	480ml
	薄口醤油	2.5	大1/2強
	塩	0.4	小1/4強
	片栗粉	1.5	小2
	水	3	12ml
	深葱	3	12g

①なめこはざるに入れて流水で軽くぬめりを落とす。大根はおろしてざるに入れ軽く水気を絞る。深葱は小口切りにする。

②鍋にだし汁を煮立て、薄口醤油と塩で味付けをし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

③なめこ、大根おろし、深葱を加えて温める。



かぼちゃの茶巾しぼり

		1人分(g)	4人分(g)
デ ザ ー ト	かぼちゃ	70	280g
	バター	4	16g
	さとう	3	小4
	レーズン	6	24g
	パンプキンシード	3粒	12粒

①かぼちゃの種を取り、ピーラーで皮をむき一口大に切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。

(600Wで6分位)

②かぼちゃが熱いうちにバター・さとうを加えてかぼちゃを潰しながら混ぜる。さらにレーズンを加えて混ぜ合わせる。

③②を1人分ずつラップに入れて茶巾絞りにする。

④皿に盛り付け、パンプキンシードをのせる。

※混ぜ合わせるものをクリームチーズ・牛乳・豆乳、トッピングにシナモン等いろいろ変化を楽しめます。



	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(150g)	239	4.2	0.7	51.9	0.9	0.0	0
鮭の粒マスタード焼き	166	17.4	7.0	6.2	0.4	1.1	20
根菜のコチュジャン炒め	114	2.5	4.9	16.9	3.2	0.7	72
なめこのおろし汁	32	1.0	0.2	8.0	3.9	0.9	93
合計	551	25.1	12.8	83.0	8.4	2.7	185
かぼちゃの茶巾絞り	125	1.8	4.0	22.3	2.7	0.0	70