

# 健康料理教室

## ～筋肉をつくる簡単ごはん～



H31.2月  
健康づくりサポートセンター

大：大さじ(15ml) 小：小さじ(5ml)

### 麦ごはん

		1人分(g)	4人分(g)
主食	米	60	240
	麦	8	32

米をとぎ、通常の水加減にする。麦と水（麦重量の2倍）を加え、炊飯する。

### 豚肉のとろみ炒め

		1人分(g)	4人分(g)
主菜 + 副菜	白菜	50	200
	小松菜	50	200
	豚もも肉	50	200
	片栗粉	6	大2強
	ヤングコーン（水煮）	10	4本
	にんにく	0.5	1/3片
	オリーブオイル	2	小2
	干しエビ	1	4
	鶏ガラスープ	1	小1
	みりん	4	大1弱
	醤油	4	大1弱
	水	15	大4
	黒こしょう	少々	少々
ごま油	1	小1	

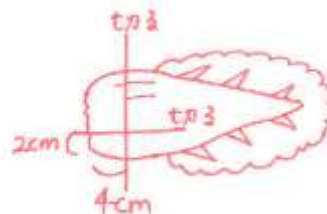
①白菜は幅4cm、長さ2cmに切る。小松菜も幅4cmに、ヤングコーンは縦に切った後、1/2に切る。にんにくはみじん切り。

豚もも肉は一口大に切り、ビニール袋に入れて片栗粉をもみこんでおく。

②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、香りが立つまで焦げないように熱する。

③豚もも肉を加え、菜箸でほぐしながら中火～強火で炒める。良い色になったら、干しエビ、白菜、小松菜を加えて手早く炒める。

④火が通ったら、ヤングコーンと左記のAを加えて炒める。



### みそ玉みそ汁

		1人分(g)	4人分(g)
副菜	みそ	7	大2弱
	鰹節	1	ひとつまみ
	乾燥わかめ	1	大1
	小ネギ	2	大1強
	とろろこんにゃく	1	ひとつまみ
	飾り麩	少々	少々

①ボールに左記のAを入れて混ぜる。

②①を人数分に分けて丸め、周りにとろろ昆布をまぶし、飾り麩をのせる。

③食べる前に、熱湯をお玉軽く2杯分（100cc位）入れたら完成。



## 簡単白和え

		1人分(g)	4人分(g)		
副	人参	20	80		
	切干大根	4	16		
	木綿豆腐	40	160		
菜	砂糖	1.5	小2		
	醤油			3	小2
	すりごま				

①切干大根は調理はさみで2cm程度の長さに切り、軽く水で戻し、水気を切っておく。人参は千切りする。耐熱容器に切干大根と人参を入れ、電子レンジで加熱する。(500W3分)

②豆腐は、耐熱容器に入れて加熱し、(500W3分)キッチンペーパーで水気を切る。ボールに入れ、スプーンでつぶしながら左記のAとすり混ぜ、なめらかにする。

③②に①を加え、混ぜ合わせたら完成。



## 黒豆カップケーキ

		1人分(g)	4人分(g)
デザート	クリームチーズ	10	40
	砂糖		
	卵	7	大2
	ヨーグルト	5	大1
	小麦粉	7	大3
	ベーキングパウダー		
	蒸し黒豆	6	24粒
	粉砂糖	少々	少々

①ボールに砂糖、クリームチーズを加え、スプーンでよくすり混ぜる。

②①に溶き卵を加え、泡だて器でよく混ぜ、ヨーグルト、小麦粉とベーキングパウダーの順によく混ぜ合わせながら加える。

③各型に②を半分流したら、黒豆を半分入れ、残りの②を流し入れる。表面に、残りの黒豆をのせる。

④約180℃に予熱したオーブンで、約12分焼く。串を刺してくっつかなくなったらオーブンから出す。

⑤表面に少量の粉砂糖をふりかけ完成。

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
	kcal	g	g	g	g	g
麦ごはん	242	4.2	0.7	52.7	1.0	0.0
豚肉のとろみ炒め	147	13.6	5.0	11.0	1.9	1.1
簡単白和え	86	4.4	4.5	8.0	2.2	0.5
みそ玉みそ汁	20	1.9	0.5	2.6	1.0	1.1
黒豆カップケーキ	114	3.4	4.9	13.7	0.7	0.2
合計	609	27.5	15.6	87.9	6.8	3.0

