

令和元年度 健康づくり料理教室（市委託事業）

主食 ごはん（1人分）150g 252kcal

《主菜》 鮭のクリームソース

材料 4人分

生鮭	280g	(4切)
白ワイン	大さじ2	
塩	2g	
こまつな	160g	
しめじ	80g	
たまねぎ	40g	
パプリカ黄	80g	
粗挽き黒こしょう	適宜	
小麦粉	小さじ2	
オリーブ油	大さじ1	
A		
牛乳	200ml	
しょうゆ	小さじ1	
ローリエ	1枚	
B		
かたくり粉	小さじ1	
水	小さじ1	
バター	5g	
レモン	1/2個	
(30g)		

作り方

- ① 鮭に白ワイン、塩を振っておく。
- ② 小松菜は根を切り3cmの長さに切る。しめじはいしづきをとり小房にわけける。たまねぎは薄切りにする。パプリカは薄切りにする。
- ③ ①の水分を軽くふき、こしょうを振り小麦粉をまぶし、余分な粉をはたく。フライパンにオリーブ油を入れ、鮭の皮のある方から5分位焼いて、裏に返し3分位焼いて取り出しておく。
- ④ 同じフライパンの油をふいて、②とAを入れて火にかけ、蓋をして沸騰したら火を弱めて5分位煮る。
- ⑤ かたくり粉を水で溶き④に回し入れとろみがついてきたらバターを入れ、ひと混ぜして火を止める。
- ⑥ 皿の中央に⑤を敷き、鮭を盛りレモンのスライスを飾る。

《副菜》 なすの田舎煮

材料 4人分

なす	320g	(4個)
いんげん	40g	
サラダ油	大さじ1	
たかのつめ(輪切り)	1/3本	
だし汁	200ml	
ちりめんじゃこ	10g	
A		
しょうゆ	小さじ2	
さとう	小さじ2	
酒	小さじ2	
白ごま	大さじ1	

作り方

- ① なすは縦横半分になり、皮の方に斜めの格子の切れ目を入れる。水にさらしアクを取り水気をしっかり拭く。いんげんは筋を取り、茹でて4~5cmに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、たかのつめを炒める。なすを加え炒めて、だし汁を入れひと煮立ちしたら、ちりめんじゃこ、Aの調味料を加え煮立ったら中火~弱火で10~12分煮る。いんげんを入れ火を止める。器に盛る。
- ③ ごまをフライパンで乾煎りしてさめたらひねり、上からパラパラと振る。

《副菜》 きゅうりとオクラの土佐醤油浸し

材料 4人分

きゅうり	160g	(2本)
オクラ	50g	(10本)
(又はアスパラ、ニラ、豆苗でも可)		
かつお節	5g	
A		
だし汁	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
生姜しぼり汁	小さじ1	
塩(分量外)		

作り方

- ① きゅうりは塩を振り板ずりしてから、熱湯を回しかけて乱切りにする。オクラは塩を振り、擦り合わせてうぶ毛を取り、熱湯でサッと茹で、2~3等分に切る。
- ② かつお節は小鍋に入れて弱火で乾煎りする。
- ③ ①をAで和え、②を加えて全体に混ぜる。

【1人分の栄養価】

献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
ごはん 150g	252	3.8	0.5	5	0
鮭のクリームソース	201	18.7	9.0	138	0.9
なすの田舎煮	78	3.1	4.2	57	0.6
きゅうりとオクラの土佐醤油浸し	16	1.8	0	25	0.5
合計	547	27.4	13.7	225	2.0

脂肪エネルギー比率 22.5%



大和市食生活改善推進協議会