

# 平成 28 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》 豚肉の白菜ロール蒸し



材料(4人分)

|           |       |
|-----------|-------|
| 豚もも肉（薄切り） | 200g  |
| はくさい      | 640g  |
| 長ねぎ       | 40g   |
| しょうが      | 10g   |
| ミニトマト     | 60g   |
| ぶなしめじ     | 100g  |
| ブロッコリー    | 80g   |
| こしょう      | 少々    |
| だし昆布      | 5g    |
| A         |       |
| 酒         | 50cc  |
| 水         | 100cc |
| ポン酢しょうゆ   |       |
| B         |       |
| しょうゆ      | 大さじ1  |
| レモン果汁     | 大さじ1  |
| だし汁       | 大さじ2  |

[1人分の野菜摂取量]

緑黄色 35g 淡色 173g 計 208g

作り方

- ① 豚肉は8枚に用意しておく。
- ② 白菜は根元をそいで厚みを切りそろえ、そいだ分は千切りにする。それぞれ沸騰した湯でさっと茹で、ざるに広げて冷ます。  
長ねぎは3～4cm長さに切り、千切りにする。  
しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ③ ミニトマトはヘタをとる。ぶなしめじは石づきを切ってほぐす。ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ④ 白菜を1枚ずつ広げ、その上に肉を重ねて、こしょうをふる。手前に8等分した②の野菜をのせて巻く。（8個作る。）
- ⑤ 鍋にだし昆布を敷き、その上に④の巻き終わりを下にしてきっちり並べミニトマト、ぶなしめじを入れ A を注いで落とし蓋をして強火で煮立て中火にして7～8分煮込む。
- ⑥ 白菜ロールは食べやすい大きさに切り分け、野菜と汁と合わせて器に盛る。ブロッコリーをのせ、B をかける。

## 《副菜》 切干し大根と青菜の柚子こしょう風味

材料(4人分)

|           |               |
|-----------|---------------|
| 切干しだいこん   | 30g           |
| 牛乳        | 100cc         |
| こまつな      | 110g          |
| ツナ(缶詰水煮)  | 30g           |
| A         |               |
| ヨーグルト（無糖） | 45g           |
| マヨネーズ     | 大さじ1・2/3(20g) |
| 柚子こしょう    | 小さじ2/3(4g)    |

[1人分の野菜摂取量]

緑黄色 28g 淡色 8g 計 36g

作り方

- ① 切干し大根はさっと水洗いして水気を絞っておく。
- ② 牛乳に①を入れ、水気がなくなるまで煮て冷ます。  
小松菜は茹でてから3cm長さに切り、水気を絞る。
- ③ ②とツナを混ぜる。
- ④ ボールに A を混ぜ、③を和える。

## 《副菜》 長いものごま酢和え

材料(4人分)

|       |          |
|-------|----------|
| ながいも  | 80g      |
| にんじん  | 40g      |
| ズッキーニ | 80g      |
| 生しいたけ | 40g      |
| A     |          |
| 白すりごま | 大さじ2・2/3 |
| 酢     | 大さじ1・2/3 |
| しょうゆ  | 小さじ2・2/3 |
| 砂糖    | 大さじ1・2/3 |

[1人分の野菜摂取量]

緑黄色 10g 淡色 20g 計 30g

### [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        | 0.0     |
| 豚肉の白菜ロール蒸し        | 151        | 13.9    | 5.6  | 85       | 0.8     |
| 切干し大根と青菜の柚子こしょう風味 | 89         | 3.3     | 1.7  | 131      | 0.5     |
| 長いものごま酢和え         | 78         | 2.6     | 3.4  | 84       | 0.6     |
| 合計                | 570        | 23.6    | 11.2 | 305      | 1.9     |

[1人分の野菜摂取量] 合計

緑黄色 73g 淡色 201g 計 274g

(※小数点以下は四捨五入)

作り方

- ① 長いものは4cm長さに切り、5mm角の拍子木切りにし、熱湯をかける。
- ② にんじん、ズッキーニは4cm長さの短冊切りにし、茹でる。  
生しいたけは軸をとり、薄切りにしてさっと茹でておく。
- ③ ボールに A を混ぜ、水気を切った①と②を入れてさっくりと和える。

脂肪エネルギー比率：17.7%

(脂質×9kcal÷総カロリー×100)

