

平成29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》 春雨肉だんご

材料(4人分)

豚ひき肉・・・200g
春雨・・・40g
こねぎ・・・50g
えのき茸・・・100g
塩・・・小さじ1/3
こしょう・・・少々
卵・・・小1個
酒・・・小さじ2
サラダ油・・・小さじ1
クレソン・・・10g
ミニトマト・・・8個
レモン・・・1/2個

作り方

- 春雨は3分ゆで、ぬめりを流し、よく水気とり、ざく切りにする。
こねぎは小口切り、えのき茸は5mmに切る。
- ボウルに豚ひき肉、塩、こしょうを入れ粘りがでるまでこねる。卵、酒を加え、こねぎ、えのき茸、春雨を加え混ぜる。12等分して丸めて平らにつぶした形にする。
- フライパンに油小さじ1/2を熱し、②を軽く焼いてから、ふたをして弱火で火を通す。仕上げに残りの油を足し、強火で表面をカリッと焼く。
- クレソン、ミニトマト、くし型に切ったレモンを添えて盛り付ける。

《副菜》 焼き椎茸とほうれん草のぼん酢和え

材料(4人分)

生しいたけ・・・100g
ほうれん草・・・200g
ひよこ豆・・・80g
さくらえび・・・8g
ぼん酢しょうゆ
ゆずの絞り汁・・・大さじ2
A だし汁・・・大さじ3
しょうゆ・・・小さじ2

作り方

- ぼん酢の材料Aを合わせて、大きめのボウルに入れる。
- 椎茸はじくを切っていっしょに網焼きにし、食べやすく裂く。
- ひよこまめは2分ぐらい茹でる。
ほうれん草はゆでて、しっかり絞り、3cmぐらいに切る。
- ①のボウルに、②、③入れて和える。
- さくらえびはから煎りして粗みじんに切り、盛り付けのとき上に飾る。

ひよこ豆は大豆でもよい

《副菜》 つぶつぶかぼちゃスープ

材料(4人分)

かぼちゃ・・・160g
たまねぎ・・・120g
固形ブイヨン・・・1個
スキムミルク・・・大さじ4
水・・・400cc
豆乳・・・200cc
塩・・・小さじ1/8
こしょう・・・少々

作り方

- かぼちゃは皮付きのまま薄切りに、たまねぎはみじん切りにする。
- 鍋に①と水とブイヨンとスキムミルクを入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮て、おたまやへらで半分ほどつぶす。
- 豆乳を加えて温め、塩、こしょうで味を整える。

固形ブイヨンは顆粒コンソメでもよい。その場合は小さじ2

[1人分の野菜摂取量] 合計
緑黄色 115g 淡色 30g
きのこ 50g 計 195g

[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
春雨肉だんご	193	11.3	10.7	29	0.5
焼いたけとほうれん草のぼん酢あえ	54	5.0	0.9	87	0.5
つぶつぶかぼちゃスープ	79	4.8	1.2	88	0.9
合計	578	24.9	13.3	209	1.9

脂肪エネルギー比率：20.7%
(脂質×9kcal÷総カロリー×100)



大和市食生活改善推進協議会