

令和3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》 鮭のごま蒸し

材料（4人分）

生鮭	280g
塩	小さじ1/6
酒	大さじ1
ブロッコリー	120g
えのきだけ	80g
長ねぎ	100g
水(蒸し用)	100ml
A	
酒	大さじ1
白すりごま	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1
オリーブ油	小さじ2
七味唐辛子	適宜

作り方

- ① 鮭はふり塩をして10分置く。キッチンペーパーで水分を取り、酒に5分位浸けた後Aに漬け込む。ブロッコリーは小房に分ける。えのきだけは根元を切り大まかにほぐして置く。長ねぎは飾り用の白髪ネギと斜め薄切りに切る。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、その上にAにつけた鮭を汁ごと置き、野菜をのせる。クッキングシートの下に水を入れ、蓋をして中火で10分蒸し、仕上げにオリーブ油を回しかける。
※水が足りない時は水をさして下さい。
- ③ ②を器に盛り白髪ネギ、お好みで七味唐辛子をかける。

※クッキングシートはフライパンより大きめにする。

《副菜》 みずなとさつま揚げの炒め煮

材料（4人分）

みずな	240g
さつま揚げ	40g
しらす干し	12g
さつま揚げ	40g
サラダ油	大さじ1
A	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
粗びきこしょう	適宜

作り方

- ① みずなは4cmに切る。さつま揚げは熱湯をかけ薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火でさつま揚げとしらす干しを軽く炒め、みずなとAを入れ、みずなの食感が残るように強火でさつと炒める。
- ③ ②を器に盛り、お好みで粗びきこしょうをかける。

《副菜》 カラフルピクルス

材料（4人分）

パプリカ(赤黄)	100g
きゅうり	1本
だいこん	80g
A	
酢	200ml
さとう	大さじ2
水	200ml
赤唐辛子(種を除く)	1本
ローリエ, 粒こしょう等	適宜

作り方

- ① 鍋にAを入れ、沸騰させ冷まして置く(ピクルス液)
- ② ザルにパプリカ、きゅうり、だいこんを入れ熱湯をかけ、長さ5cmの拍子木切りにする。
- ③ ①と②をナイロン袋に入れ、常温で漬け込んで30分以上置く
- ④ ③を器に盛る。

※ナイロン袋（ジップロック）1枚

[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
鮭のごま蒸し	190	19.0	7.5	85	1.1
みずなとさつま揚げの炒め煮	79	4.0	0.6	149	0.9
カラフルピクルス	31	0.6	0.1	12	0.0
合計	552	27.4	8.7	251	2.0

脂肪エネルギー比率： 大人 14.2 %
(脂質×9kcal÷総カロリー×100)

生活習慣病予防の献立目標

- ・食塩は一日（男7.5g未満）（女6.5g未満）
- ・野菜類（一日350g以上）
- ・脂肪エネルギー比率(20%～30%)
- ※無理なく、おいしく、減塩生活を続けましょう!!
- ※主菜は右に置きましょう。



大和市食生活改善推進協議会