

令和4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

《主菜》 鶏団子の豆乳煮

材料 4人分

鶏ひき肉	280g
塩	小さじ1/3
たまねぎ	100g
A	
しょうが（すりおろし）	15g
卵（M）	1/2個
スキムミルク	大さじ2
かたくり粉	大さじ2
サラダ油	小さじ2
しめじ	160g
にんじん	40g
B	
だし汁	200ml
みりん	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
豆乳	200ml
水菜	160g

作り方

- ① 水菜はザク切りにする。
たまねぎはみじん切り、しめじは石づきを取りほぐす。にんじんはいちょう切りにする。
卵は溶きほぐす。
- ② 鶏ひき肉に塩を加え、粘りが出るまで混ぜ、たまねぎとAの材料を加えて混ぜる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して、しめじ、にんじんを炒め、少ししんなりしたらBを加えて煮る。
- ④ 煮立ったら②のタネを一口大にスプーンで丸めながら③に落とし入れ、再び煮立ったら、中火にして5～6分煮る。
- ⑤ 豆乳を加えて弱火で約3分煮る。
- ⑥ 仕上げにザク切りにした水菜を入れさっと煮る。

《副菜》 キャベツの甘酢漬け

材料 4人分

キャベツ	320g
A	
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ2
赤唐辛子	1/2本
B	
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
粉さんしょう	適量

作り方

- ① キャベツの芯は縦に薄く切り、葉はザク切りにする。
- ② ①をビニール袋に入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ③ 少し置き、しんなりしたら水気を絞りボウルに入れる。
- ④ フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れ、中火で混ぜながら熱し、香りがでてきたら赤唐辛子を取り除き③にかける。
- ⑤ Bの漬け汁をよく混ぜ、キャベツにかけて漬け込み、器に盛り、粉さんしょうをふる。

*ビニール袋

冷蔵庫で1日程おくと味がしんなりしてよりおいしくなります。

《副菜》 だいこんの田舎煮

材料 4人分

だいこん	200 g	
だいこんの葉	40 g	
こんにゃく	150 g	
A	しょうゆ	小さじ2
	みりん	大きじ1
	酒	大きじ1
	砂糖	小さじ1
	だし汁	150ml
ごま油	小さじ1/2	

作り方

- ① だいこんは皮をむき、1.5 cm角に切る。
だいこんの葉は茹で、小口切りにする。
- ② こんにゃくは小さめの一口大にちぎる。
鍋に入れて、乾煎りし、表面が少し乾いてきたら、だいこんを入れて、さっと混ぜ合わせる。
- ③ ②にAを入れて、落とし蓋をして、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 火からおろして、ごま油を回し入れ、香りつけをする。
- ⑤ だいこんの葉を④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	炭水化物 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
ごはん 150g	234	3.8	0.5	55.7	0.00	5
鶏団子の豆乳煮	255	18.9	12.3	18.5	1.10	155
キャベツの甘酢漬け	50	1.0	2.7	6.8	0.41	34
だいこんの田舎煮	36	0.6	0.6	6.5	0.49	56
合計	575	24.3	16.1	87.5	2.00	250

脂肪エネルギー比率 25.2%

※ 栄養価は2020年版(八訂)食品成分表を参考に計算しました。

健康的な食生活のススメ

<p>始めよう 健康的な食生活</p> <p>朝ごはんを食べよう</p> <p>◎生活のリズムが整い 排便を促します</p> <p>◎集中力が上がり仕事 や勉強がはかどります</p> <p>◎イライラが減り、心の 状態を良好に保ちます</p> <p>おいしく、簡単な 減塩をしよう</p> <p>チヨットした減塩の工夫</p> <p>◎だしをきかせて、旨味を 引き出し、素材との相乗 効果で、調味料が少量で すみます</p> <p>◎酢・レモン・柚子等の 酸味を上手に使います</p> <p>◎大葉・みょうが・しょうが ねぎ・ニンニク等で 料理にアクセントを つけます</p>
--