

## 令和7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 (234kcal)

### 《主菜》 かじきのソテー

#### 材料(4人分)

めかじき (切り身) . . . . 4切れ (280g)  
塩 . . . . . 小さじ 1/6  
こしょう . . . . . 少々  
パプリカ (赤、黄) . . . 各 1/2 個 (50g×2)  
たまねぎ . . . . . 1/2 個 (100g)  
オリーブ油 . . . . 小さじ 2 (野菜用)  
                                大さじ 1 (かじき用)  
A { バルサミコ酢 . . . . . 大さじ 2  
    みりん、しょうゆ . . . 各 小 さ じ 1  
    砂糖 . . . . . 小 さ じ 1/2  
パセリ (みじん切り) . . . . . 適宜

### 《作り方》

- ① パプリカ、たまねぎは2cm角に切る。フライパンを熱し、オリーブ油を温め、たまねぎ、パプリカを炒め、ふたをし、蒸し煮にし、器に取り出す。
- ② めかじきは両面に塩こしょう各少々を振る。水が出てきたら、キッチンペーパーでふき取る。Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンでオリーブ油大さじ1を中火で熱し、めかじきを入れる。こんがりと色づいたら上下を返し、両面を色よく焼く。Aを加え、スプーンでまわしかけながら、魚に火を通す。
- ④ 器に③のめかじきを盛り①を乗せる。フライパンに残った汁を、とろりとするまで煮詰め、上からかける。仕上げにパセリを散らす。

### 《副菜》 じゃがいもの粉チーズ味

#### 材料(4人分)

じゃがいも . . . . . 3～4 個 (320g)  
にんじん . . . . . 80g  
さやいんげん . . . . . 40g  
にんにく . . . . . 1かけ (3g)  
塩 . . . . . 小 さ じ 1/6  
こしょう . . . . . 少々  
粉チーズ . . . . . 大 さ じ 2  
オリーブ油 . . . . . 小 さ じ 2

### 《作り方》

- ① じゃがいもは、皮をむいて細めのくし形切りにし水にさらす。にんじんは小さめの乱切り、さやいんげんはすじを取り、斜め切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② じゃがいもとにんじんを茹で、柔らかくなったら、さやいんげんも入れ茹でる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りが立ったら、②を入れ焼き色を付け、塩こしょうで味付けし、最後に粉チーズを回しかける。

## 《副菜》 小松菜とカニカマのナムル

### 材料(4人分)

こまつな・・・・・・・・・・200g  
かに風味かまぼこ・・・8本(80g)

A { 白すりごま・・・・・・・・大さじ1.1/2  
おろしにんにく・・・・小さじ1/2  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・小さじ1/6  
ごま油・・・・・・・・小さじ1/2

### 《作り方》

- ① こまつなは茹でて、ざるにとって冷まし、水気を絞って4cmの長さに切る。
- ② ボウルに①とほぐしたかに風味かまぼこを入れ、合わせたAを加えて和える。

### 【1人分の栄養価】

脂肪エネルギー比27.3%

献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
ごはん	234	3.8	0.5	55.0	5	0.0
かじきのソテー	166	14.1	10.4	5.6	8	0.5
じゃがいもの粉チーズ味	87	3.1	3.0	16.5	52	0.3
小松菜とカニカマのナムル	53	4.1	2.5	4.0	151	1.0
合計	540	25.1	16.4	81.1	216	1.8

栄養価は日本食生活協会八訂食品成分表を参考に計算しました。