

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 ······ 200 g
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、ざるに取って冷まし、水気を絞って 4 cm 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
じや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。

大和市食生活改善推進協議会