

令和6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》 鶏ひき肉と切り干し大根の焼き春巻き

材料 4人分（8本分）

作り方

鶏ひき肉	200g
切り干し大根（乾）	20g
しいたけ（乾）スライス	8g
にんじん	40g
いんげん	20g
ブロッコリー	80g
A	
にんにく（すりおろし）	6g
オイスターソース	・
・	大さじ1弱（14g）
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2.1/2
酒	大さじ1.1/2
B	
かたくり粉	小さじ2
水	大さじ1
春巻きの皮（15cm×15）	・
・	8枚
ごま油	大さじ3

- ① 切り干し大根はぬるま湯で戻し、よく絞って1cmに切る。
しいたけは150mlのぬるま湯で戻し、細切りにする。戻し汁は取っておく。
にんじんは千切り、いんげんは斜め細切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、茎は皮を3～5mmの厚さを目安に固い部分を剥き、5mmの輪切りにして2分茹でザルにあげる。
- ③ AとBはそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油小さじ1を入れ熱し、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。肉の色が変わったら①の野菜を入れて炒める。火が通ったらAと戻し汁100mlを入れ3～4分煮る。Bを加えてとろみをつけ皿に取り出しておく。
- ⑤ ④の粗熱が取れたらまな板の上にラップを敷き 春巻きの皮に1/8の具材を入れ分量外の水をつけ巻く。
- ⑥ フライパンに残りのごま油を入れ火にかけ⑤を焼き色がつくまで焼く。春巻きを半分に切って盛りブロッコリーを添える。

《副菜》 小松菜ときのこのだし煮

材料 4人分

作り方

小松菜	200g
しめじ	30g
まいたけ	30g
えのきだけ	30g
油揚げ	1枚
だし汁	280ml
A	
しょうが（すりおろし）	10g
しょうゆ	大さじ1.1/3
砂糖	小さじ2/3
酒	大さじ2
さくらえび（素干し）	6g

- ① 小松菜は根本を切り落とし3cmに切り、茎と葉に分けておく。
しめじは石づきを切り落としてほぐし、まいたけもほぐす。
えのきだけは石づきを切り、半分に切ってほぐす。
油揚げはキッチンペーパーで挟んで油を拭き、縦半分横8mmに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ煮立て、Aを加え、小松菜の茎しめじ、まいたけ、えのきだけ、油揚げ、さくらえびを入れ2分煮る。
小松菜の茎に火が通ったら葉を加え1分煮る。

《副菜》 かぼちゃとトマトの重ね焼き

材料 4人分

かぼちゃ	160g
たまねぎ	80g
トマト	160g
白ワイン	大さじ4
レモン果汁	大さじ2
ガーリックパウダー	適宜
パセリ (みじん切り)	5g

作り方

- ① かぼちゃは8mmの厚さに切り
たまねぎは薄切りにする。
トマトは、1cmの厚さに切る。
- ② フライパンにかぼちゃ、たまねぎ、トマトの順に
のせ、白ワインとレモン果汁を全体にかけ、
ガーリックパウダーを振り、蓋をし、
10分蒸し焼きにする。
- ③ 器に盛り、パセリをかける。
*お好みでチリパウダーをかける。

【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	5
鶏ひき肉と切り干し 大根の焼き春巻き	273	12.4	15.4	22.1	1.1	42
小松菜ときのこの だし煮	51	4.0	2.0	4.0	0.9	148
かぼちゃとトマトの 重ね焼き	45	1.2	0	9.2	0	20
合計	603	21.4	17.9	91.0	2.0	215

脂肪エネルギー比率 26.7%

*栄養価は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