

令和5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》 豚肉の野菜巻き

材料 4人分

豚ロース肉	240g
（しゃぶしゃぶ用の薄切り）	
たまねぎ	160g
エリンギ	80g
青ピーマン	30g
赤パプリカ	30g
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
Aかたくり粉	小さじ1と1/2
にんにく（おろし）	8g
水	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ2
B酒	大さじ
砂糖	小さじ2
水	大さじ2

作り方

- ① たまねぎ、青ピーマン、赤パプリカは細切りにする。エリンギは手で細く割く。
A、Bの調味料はそれぞれ合わせておく。
- ② フライパンにごま油小さじ1を入れて、①を炒め、しんなりしたらA加えて、全体になじんだら火を止めて冷ましておく。
- ③ 豚ロース肉を縦に2～3枚並べ、②を巻く。
計4本作る。
- ④ フライパンにごま油小さじ1を入れ、③の肉のつなぎ目を下にして置き、蓋をして、焦げ目がつくまで、2分焼く。
大さじ2の水を加え、蓋をして2分蒸し焼きにする。
- ⑤ Bを加え肉にからめながら焼く。
焼きあがったら4等分に切り、盛り付ける。

《副菜》 かぼちゃの豆乳煮

材料 4人分

かぼちゃ	150g
にんじん	40g
キャベツ	100g
水	200ml
固形ブイヨン	1/4個
鶏ガラスープの素	小さじ1
豆乳	400ml
脱脂粉乳	20g
白いんげん豆の水煮	20g
こしょう	適宜

作り方

- ① かぼちゃ100gは1cmの角切りにする。
残りの50gは一口大に切り、電子レンジ（600W）で1分40秒加熱し潰す。
にんじんは5mm幅、キャベツは1cmの角切りに切る。
- ② 白いんげん豆の水煮は潰しておく。
- ③ 鍋に①と水、固形ブイヨン、鶏ガラスープの素を入れ弱火で煮る。
- ④ 野菜が煮えたら豆乳と脱脂粉乳（③のスープ少量で溶く）白いんげんの水煮を加え合わせる。
- ⑤ お好みでこしょうを加える。

《副菜》 水菜のシャキシャキサラダ

材料 4人分

乾燥ひじき（長）	・・・	10g
水菜	・・・	60g
ミニトマト	・・・	60g
油揚げ（1枚）	・・・	20g
ちりめんじゃこ	・・・	10g
酢	・・・	大さじ2と1/2
A砂糖	・・・	小さじ2
しょうゆ	・・・	小さじ2
オリーブオイル	・・・	小さじ1

作り方

- ① ひじきは軽く水で洗い、20分水に浸けてもどし、水気を切り1cmに切る。
- ② 水菜は4cmの長さに切る。
ミニトマトは4等分に切る。
- ③ フライパンで油揚げをカリッとするまで焼く。
油揚げは縦半分にして8mm幅に切る。
- ④ ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 皿に水菜を盛り、ひじき、ちりめんじゃこ、油揚げ、ミニトマトをのせて、A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
豚肉の野菜巻き	189	14.5	9.2	10.1	0.8	14
かぼちやの豆乳煮	93	6.8	2.2	14.0	0.5	94
みずなの シャキシャキサラダ	58	3.1	2.9	5.7	0.7	89
合計	574	28.2	14.8	85.5	2.0	202

脂肪エネルギー比率 23.2%

*栄養価は八訂食品成分表を参考に計算しました。

*鶏ガラスープの素は減塩タイプのものを使用しています。

*豚ロース肉は皮下脂肪の少ないものを選ぶと、脂質の摂り過ぎを抑えられます。