

## 生活習慣病予防教室 (H28.1.28)

材料名		1人分(g)	4人分(g)	作 り 方				
米飯	米	60	240	エネルギー 214kcal	蛋白質 3.7g	脂質 0.5g	糖質 46.0g	食塩相当量 0g
ス ー プ 餃 子	えび (片栗粉・酒)	15 各小1/2	60 各小さじ2	1 えびは背ワタを取り、片栗粉と酒で揉んでしばらく置いてから、水で洗って水気を拭いて粗みじんにしておく。 2 ニラと長ねぎは、みじん切りにしておく。 3 ボウルにえびと豚ひき肉、ニラ、長ねぎとAの調味料を入れて混ぜ合わせる。 4 ③の具をぎょうざの皮で包む。 5 ぎょうざを熱湯で1分程度茹でておく。 6 白菜は一口大に切り、芯と葉に分けておく。 7 しめじは石づきを切り、子房に分ける。 8 パプリカは薄くせん切りにする。 9 鍋に水と鶏がらだしを沸かし、白菜の芯としめじを煮る。 10 野菜が煮えたら、茹でたぎょうざと白菜の葉、パプリカを加えて煮立たせる。 11 白菜の葉がしんなりしたら、こしょうで味を整えて、器に注ぐ。				
	豚ひき肉	15	60					
	ニラ	5	20					
	長ねぎ	10	40					
	片栗粉	小さじ1	大1・小1					
	酒	小さじ1	大1・小1					
	A ごま油	小1/2	小さじ2					
	おろししょうが	1	10					
	おろしにんにく	1	10					
	塩	少々	0.5					
	こしょう	少々	少々					
	ぎょうざの皮	5枚	20枚					
	水	150	3カップ強					
	鶏がらだし	1.5	6					
薄口醤油	小さじ1	大1・小1						
白菜	30	120						
しめじ	15	60						
赤パプリカ	5	20						
こしょう	少々	少々						
				エネルギー 192kcal	蛋白質 9.8g	脂質 5.2g	糖質 24.7g	食塩相当量 1.3g
棒 棒 鶏 風 サ ラ ダ	鶏ささみ	20	80	1 鍋に湯を沸かし、(分量外)酒と塩を入れてささみを茹でる。 ささみに火が通ったら、湯につけたまま冷ます。 2 ①が冷めたら、細かく裂いておく。 3 もやしは、サッと茹でて水気を絞る。 4 きゅうりは斜めの薄切りにしてから、細切りにして塩を振る。 5 しんなりとしたら、水で洗って水気を絞っておく。 6 トマトは、薄くスライスしておく。 7 ボウルに、ささみ、もやし、きゅうりとAを混ぜ合わせた調味料を加えて和える。 8 器にトマトを敷き、⑦を盛る。				
	もやし	25	100					
	きゅうり	30	120					
	トマト	20	80					
	おろししょうが	小1/2	小さじ2					
	白練りごま	小2/3	大さじ1弱					
	A 砂糖	小2/3	大さじ1弱					
	酢	小2/3	大さじ1弱					
濃口醤油	小2/3	大さじ1弱						
ごま油	小1/2	小さじ2						
				エネルギー 79kcal	蛋白質 6.1g	脂質 3.8g	糖質 5.4g	食塩相当量 0.6g
ピ リ じ ゃ マ が ヨ 和 の え	じゃが芋	40	160	1 玉ねぎは、極うすくスライスにし、レタスは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。 2 それぞれを、水に浸けておく。 3 じゃが芋は、皮を剥き1.5cm角に切り、茹でておく。 4 マヨネーズと豆板醤を混ぜ合わせたものを、じゃが芋と和える。 5 器にレタスと玉ねぎと敷き、③を盛る。				
	マヨネーズ	8	32					
	豆板醤	少々	小1/4程度					
	玉ねぎ	5	20					
	レタス	5	20					
<b>1 食 分 の 栄 養 価</b>				エネルギー 561kcal	蛋白質 20.4g	脂質 14.1g	糖質 84.2g	食塩相当量 2.1g
杏 仁 豆 腐	牛乳	65	260	1 鍋に牛乳を入れ、ふつふつと沸く程度に軽く温めておく。 2 別の鍋に水と粉寒天を入れ火にかける。かき混ぜながら加熱し、沸騰したら弱火にし1分～2分程度かき混ぜ続けながら加熱する。(必ず1度沸騰させる。) 3 ②に砂糖を加えて、溶けたら火を止める。 4 ③に①の牛乳とアーモンドエッセンスを加え、よく混ぜ合わせる。 5 ④を器に注ぎ、水を張ったバットに浸け冷やし固める。 6 固まったら、上にみかん缶を添える。				
	水	15	60					
	粉寒天	0.35	1.5					
	砂糖	4	16					
	アーモンドエッセンス	2～3振り	10振り					
	みかん缶	25	100					
				エネルギー 76kcal	蛋白質 2.3g	脂質 2.5g	糖質 11.2g	食塩相当量 0.0g