

生活習慣病予防教室 レシピ (健康徳島21推進事業 H28.12.2)

材料名		1人分(g)	4人分(g)	作 方				
米飯	米	60	240	エネルギー215Kcal	蛋白質 3.7g	脂質 0.5g	糖質 46.6g	食塩相当量 0g
ミニさんま丼(具材)	さんま(3枚おろし)	1/2尾	2尾	1 さんまは、片身を3等分してキッチンペーパーで水気を拭いておく。 2 鍋にAの調味料を合わせて、軽く煮立たせておく。 3 ①に小麦粉をまぶして、フライパンに少量の油を熱して揚げたら、熱いうちに 4 ②のたれにくぐらせておく。(余ったタレは、後で回しかける。) 5 ほうれん草は色よく茹でて、水気を絞り3cm長さに切っておく。 6 人参は3cm長さの千切りにして茹でておく。 7 しめじは石づきを切り、ほぐしておく。 8 鍋にBの調味料を合わせて、人参としめじを加えてサッと煮てから、ほうれん草を加えて、味を含ませておく。 9 丼にご飯を盛り、焼き海苔を揉んで千切ったものに乗せてから、さんまと野菜類を彩りよく盛り付けて、すだちを添える。				
	小麦粉	小さじ1強	大1・小2					
	揚げ焼き用油	適宜	適宜					
	砂糖	小さじ1	大1・小1					
	A 濃口しょうゆ	小さじ1強	大1・小2					
	みりん	小さじ1/2	小さじ2					
	酒	小さじ1	大1・小1					
	ほうれん草	40	160					
	人参	10	40					
	しめじ	20	80					
	だし汁	小さじ2	大2・小2					
	B 薄口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2					
	みりん	小さじ1/2	小さじ2					
	食塩	0.2	小さじ1/4弱					
焼き海苔	1/4枚	1枚						
すだち	1/4個	1個						
				エネルギー197Kcal	蛋白質 9.4g	脂質 11.7g	糖質 11.6g	食塩相当量 1.7g
ピーマン炒め	ピーマン	1個	4個	1 洗って種を取ったピーマンとパプリカは繊維を断つように千切りにする。 2 えのきは、石づきを切り落として3cm長さに切っておく。 3 冷たい鍋にごま油とピーマン・パプリカ・えのきを入れて、混ぜ合わせてから火にかけて加熱する。 4 ピーマンとパプリカがしんなりしてきたら火を止め、コンソメとかつお節、ごまを加えて混ぜ合わせて、器に盛り付ける。				
	赤パプリカ	1/12個	1/3個					
	えのき茸	10	40					
	ごま油	大さじ1/4	大さじ1					
	顆粒コンソメ	小さじ1/4	小さじ1					
	かつお節	0.5	2					
	白すりごま	大さじ1/4	大さじ1					
				エネルギー38Kcal	蛋白質 1.6g	脂質 2.2g	糖質 4.1g	食塩相当量 0.4g
柿なます	大根	40	160	1 大根ときゅうり、柿は5cm長さの千切りにしておく。 (きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りにする。) 2 大根ときゅうりは塩を振り、しんなりしたら洗って水気を絞っておく。 3 調味料Aをボウルに合わせてから、大根、きゅうり、柿を加えて和える。				
	きゅうり	15	60					
	柿	20	80					
	A 酢	小さじ2	大2・小2					
	砂糖	小さじ1	大1・小1					
	薄口醤油	少々	小さじ1/2					
塩	少々	小さじ1/4						
				エネルギー37Kcal	蛋白質 0.5g	脂質 0.0g	糖質 8.7g	食塩相当量 0.1g
蓮根の擦りおろし汁	蓮根	40	160	1 蓮根は皮を剥き、3/4はすりおろし、1/4はビニール袋に入れてすりこぎ等で荒く砕く。 2 鍋にだし汁と調味料を合わせて沸かし、①を加え5分程度煮込む。 3 ②に溶き卵を細く回し入れて、火が通ったら器に注ぎ、小口切りにしたネギを散らす。				
	だし汁	150	3カップ					
	酒	3	12					
	塩	0.6	2.4					
	薄口醤油	1.2	4.8					
	卵	15	1個					
	青ネギ	1	4					
				エネルギー75Kcal	蛋白質 4.6g	脂質 3.1g	糖質 6.6g	食塩相当量 0.5g
さつま芋きんとん	さつま芋	40	160	1 さつま芋は洗って1cm厚さの輪切りにして、水から茹でて粗熱を取っておく。 2 りんごは皮を剥いてすりおろし、砂糖とレモン汁を加えて軽くとろみが出るまで加熱する。 3 ①のさつま芋の皮を取り、フォークの背などで潰す。 4 ③に②を加えて混ぜ合わせたら、ラップで包み丸める。 5 ④を皿に乗せた後、レーズンを飾る。				
	りんご	10	40					
	砂糖	小さじ1/2	小さじ2					
	レモン汁	少々	少々					
	レーズン	2粒	8粒					
1食分の栄養価				エネルギー 637kcal	蛋白質 20.3g	脂質 17.6g	炭水化物 95.7g	食塩相当量 2.7g

