

OneDayヘルシークッキング教室

材料名		1人分(g)	4人分(g)	作 方				
白米	精白米	60	240	エネルギー 215kcal	蛋白質 3.7g	脂質 0.5g	炭水化物 46.6g	食物繊維 0.3g
鶏胸肉のトマト煮	鶏胸肉(皮なし)	60	240	1 鶏胸肉は1cm厚さの削ぎ切りにし、フォークで穴をあけておく。 2 ①に塩、コショウをして、小麦粉を極薄くまぶしたら油を熱したフライパンで両面を軽く焼いて取り出しておく。 3 白菜は2cm幅くらいのザク切りにして芯と葉に分けておく。 4 皮を剥いた大根とれんこんは3mm厚さのいちよう切りにし、トマトはざく切りにする。 5 鍋に油とおろしにんにくを入れたら、弱火で加熱し、香りが出てきたら白菜の芯、大根、れんこんを加えて、さっと炒める。 6 野菜が少ししんなりしたら、白菜とざく切りにしたトマトとコンソメ、酒を加えて弱火～中火で蓋をして15分程度加熱する。 7 ⑥の具材を上下入れ替えるように混ぜ合わせて、調味料のAと白菜の葉、焼いた鶏肉を加えて弱火～中火で蓋をしてさらに10分程度加熱する。(軽く水分を煮詰める) 8 ⑦を皿に盛り付けたら、乾燥パセリを上に乗らす。				
	塩	少々	少々					
	コショウ	少々	少々					
	小麦粉	小さじ1	大1・小1					
	油	1	小さじ1					
	おろしにんにく	0.5	1.5					
	油	1	小さじ1					
	大根	30	120					
	白菜	30	120					
	れんこん	20	80					
	トマト	40	160					
コンソメ	1	4						
酒	大さじ1/2	大さじ2						
A { ケチャップ	大さじ1/2	大さじ2						
醤油	小さじ1/4	小さじ1						
生パセリ	0.5	1.5						
ブロッコリー	25	100						
				エネルギー154Kcal	蛋白質 17.3g	脂質 3.2g	糖質 13.8g	食物繊維 2.9g
人参マリネ	人参	45	180	1 ブロッコリーは小房に分け、色よく茹でておく。 2 きゅうりと皮を剥いた人参は、5cm長さの細い千切りにしておく。(または、大根突きなどで突いておく。) 3 きゅうりと人参合わせて、軽く塩を振ってしんなりしたら、水分を絞っておく。 4 調味料Bを混ぜ合わせて、③に回しかけてしばらく置いて味をなじませる。 5 茹でておいたブロッコリーを添えて、盛り付ける。				
	きゅうり	30	120					
	刻みピーナッツ	5	20					
	B { 酢	大さじ1	大さじ4					
	オリーブ油	小さじ1	大1・小1					
	黒砂糖	小さじ1/2	大さじ2					
	食塩	少々	少々					
	黒コショウ	少々	少々					
ブロッコリー	25	100						
				エネルギー 76kcal	蛋白質 2.0g	脂質 4.5g	炭水化物 7.6g	食物繊維 1.8g
里芋のポテトサラダ	里芋	60	240	1 里芋は汚れを落とし、皮ごと水から茹でておく。 2 茹でた里芋は、皮を剥き荒く潰す。 3 水菜は1cm長さに切っておく。パプリカは5mm角に切って、茹でて水気を切っておく。 4 ②に水菜とパプリカ、桜えびを加えて混ぜ合わせ、調味料Cで味を付ける。(調味料Aは溶き合わせてから加える) 皿にレタスを敷き、④を盛り付けたら、トマトを添える。				
	水菜	10	40					
	黄パプリカ	10	40					
	桜えび	1.5	6					
	C { 麺つゆ(3倍)	小さじ1	大1・小1					
	マヨネーズ	小さじ1/2	小さじ2					
	わさび	0.5～1	1～2					
	レタス	10	40					
ミニトマト	1個	4個						
				エネルギー 70kcal	蛋白質 2.7g	脂質 1.8g	炭水化物 11.6g	食物繊維 2.0g
玉ねぎスープ	玉ねぎ	45	180	1 玉ねぎは2cm四方のざく切りにし、生姜は皮を剥き、千切りにしておく。 2 わかめは水に浸けて、戻したら食べやすい大きさに切っておく。 3 鍋に油を熱し、玉ねぎと生姜を炒めて、しんなりしたら、コンソメと水を加えて煮込む。 4 最後に、水気を絞ったわかめと薄口しょうゆを加えてひと煮立ちさせたら、器に注ぐ。				
	しょうが	1	4					
	乾燥わかめ	1	4					
	油	1	4					
	コンソメ	1	4					
	薄口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2					
	水	150	3カップ					
1食分の栄養価				エネルギー 539kcal	蛋白質 26.2g	脂質 11.0g	炭水化物 83.2g	食塩相当量 7.6g



	材料名	4個分	作 り 方				
小松菜入りミニどらやき	小松菜	20	1 洗った小松菜と牛乳をミキサーにかけて、細かく粉碎したペーストをボウルに出す。				
	牛乳	10	2 ①に砂糖、はちみつ、みりん、鶏卵を加えてよく混ぜ合わせる。				
	ホットケーキミックス	50	3 ②にホットケーキミックスを加えて粉っぽさが無くなるまで混ぜる。				
	鶏卵	1/2個	4 熱したフライパンに油を敷き、油をふき取って、生地を流し入れる。(大きじ1杯で1枚)				
	砂糖	4	5 弱火でじっくり焼き目を付けながら焼く。				
	はちみつ	12	6 表面にプツプツと穴が開いたら、ひっくり返して軽く焼いて取り出す。(8枚焼く)				
	みりん	8	7 ボウルに生クリームを入れてしっかりと固く角が立つくらいまで泡立てる。				
	生クリーム	20	8 別のボウルに入った粒あんに⑦のクリームの1/3程度を入れて混ぜる。				
	粒あん	60	9 粒あんとクリームが馴染んだら、クリームを全て加えて混ぜる。				
	いちご	4個	10 ⑨のあずきクリームを生地で挟み、洗ったイチゴを添えて皿に乗せる。				
			エネルギー 135kcal	蛋白質 3.2g	脂質 3.2g	炭水化物 22.9g	食物繊維 1.4g



【鶏胸肉のトマト煮】



【人参マリネ】



【里芋のポテトサラダ】



【玉ねぎスープ】



【小松菜入りミニどらやき】