

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 ポ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 ポウルに、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										
				エネルギー	76kcal	蛋白質	0.8g	脂質	4.6g	糖質	8.1g	食塩相当量	0.2g
1 食 分 の 栄 養 価				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と加え、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