

生活習慣病予防教室 (H27.1.29)

料理名	材料名	1人分(g)	4人分(g)目安量	作 り 方				
米飯	米	60	240	エネルギー214Kcal	糖質 46.0g	蛋白質 3.7g	脂質 0.5g	食物繊維 0.3g
ぶりの唐揚げ	ブリ(切り身)	60	240	1 ブリは2~3等分に切り、Aをまぶしてしばらくおく。 2 かぶは厚めに皮を剥いておろし金ですりおろしておく。 かぶの葉は硬めに茹で、水にとって水気を絞り、細かく刻む。 3 しめじは石づきを切り、ほぐしておく。 4 ①に片栗粉をまぶし、余分な粉は落とす。中温に熱した揚げ油でカラリと揚げる。 5 Bを鍋に入れて煮立て、しめじを加え煮る。 6 しめじが煮えたらすりおろしたかぶを絞らずに加え、サッと煮る。 7 水溶性片栗粉でとろみをつけ、最後にかぶの葉を加えて火をとめる。 8 器に④を盛って⑦のあんかけ、すりおろした生姜を添える。 <div style="text-align: right;">(食塩相当量 : 1.6g)</div>				
	薄口しょうゆ	1	小さじ2/3					
	A 酒	0.8	小さじ2/3					
	生姜しぼり汁	0.5	小さじ1/2					
	片栗粉	小さじ1.5	大さじ2					
	揚げ油	適量	適量					
	薄口しょうゆ	大1/2弱	大1・小2強					
	砂糖	小1弱	大1弱					
	B 酒	小1弱	大1強					
	みりん	小1/2	小さじ2/3					
だし汁	25cc	1/2カップ						
かぶ	50	200						
かぶ(葉)	5	20						
しめじ	20	80						
C 片栗粉	小さじ1	小さじ4						
水	小さじ2	大2・小2						
しょうが	1.5	6						
				エネルギー 251Kcal	糖質 14.5g	蛋白質 14.5g	脂質 13.8g	食物繊維 1.6g
味噌マヨ和え	ごぼう	30	140	1 ごぼうは包丁の背で皮をこそげて5cmくらいの長さに切り、縦に薄く切って、(マッチ棒位の)千切りにする。水に浸けてアクをとる。 2 たっぷりの湯を沸かしてごぼうを入れ、さっと茹でてざるに上げる。 3 人参も同じくらいの長さの千切りにし、茹でておく。 4 きゅうりは5cm長さの斜め切りにし、ごぼうより太めの千切りにする。軽く塩を振っておく。 5 ボウルにAをよく混ぜ合わせてから、ごぼう、きゅうり、人参の水分をよくきって加え、和える。 <div style="text-align: right;">(食塩相当量 : 0.3g)</div>				
	きゅうり	20	80					
	人参	5	12					
	A マヨネーズ	小2弱	大2・小1					
	練り辛子	0.5~1	2~4					
味噌	1.5	小さじ1						
				エネルギー 77Kcal	糖質 6.4g	蛋白質 1.1g	脂質 5.5g	食物繊維 2.1g
簡単ピクルス	カリフラワー	25	100	1 カリフラワーは小房に分けて、さっと茹でる。 2 きゅうりは皮を縦縞に剥き、一口大の乱切りにする。 3 パプリカも一口大の乱切りにしておく。 4 Aの調味料をよく混ぜ合わせて一煮立ちさせ、ピクルス液を作る。 5 ピクルス液を少し冷まして粗熱をとり、水分を切った野菜を加えて混ぜ合わせ、味を馴染ませる。 <div style="text-align: right;">(食塩相当量 : 0.1g)</div>				
	きゅうり	15	60					
	パプリカ(赤)	10	40					
	A 酢	大1・小2	1/2カップ					
	水	大1弱	1/4カップ					
	砂糖	小2強	大3					
	塩	0.5	2					
	白ワイン	小1弱	大1強					
ローリエ	少量	1枚						
				エネルギー 22Kcal	糖質 4.6g	蛋白質 1.0g	脂質 0.1g	食物繊維 1.1g
野菜と豆乳のスープ	干しエビ	3	12	1 干しエビはさっと水洗いして、分量の水につけておく。 2 大根と人参は8mm角のさいころに切っておく。 3 えのきは石づきを切り、2cm長さに切っておく。 3 ほうれん草はさっと茹でて、水で冷やして絞り、1~1.5cm長さに切っておく。 4 ①の水に大根、人参とコンソメを入れて火にかける。 大根と人参が煮えたら、えのきと豆乳を加え軽く煮て塩・こしょうで調味する。 5 ほうれん草を加え火を止め、スープを器に注ぐ。 <div style="text-align: right;">(食塩相当量 : 0.9g)</div>				
	大根	20	80					
	人参	10	40					
	えのき	10	40					
	ほうれん草	3	12					
	水	110	2・1/4カップ					
	豆乳	1/4カップ	1カップ					
	コンソメ	1	4					
	塩・粗びき胡椒	少々	少々					
1 食 分 の 栄 養 価				エネルギー 607Kcal	糖質 76.1g	蛋白質 24.1g	脂質 21.1g	食物繊維 6.2g

デザート

料理名	材料名	1人分(g)	4人分(g)目安量	作 り 方					
スイートポテト	さつまいも	50	200	1 さつまいもは、オーブンで加熱し竹串がスッと刺さる柔らかさになったら取り出し、スプーン等で中身と皮とを分ける。 2 ①を軽くつぶして、バターとコーヒーフレッシュを加えてよく混ぜ合わせる。 3 ②を人数分に分けてアルミカップに盛り、表面を整える。 4 表面に卵黄を塗り、黒ごまを乗せ200℃のオーブンで15分～20分ほど焼く。 (食塩相当量 : 0g)					
	バター	1	4						
	コーヒーフレッシュ	2	8						
	卵黄	少々	1個						
	水		小さじ1/2						
	黒ごま		少々						
				エネルギー 79Kcal	糖質 14.3g	蛋白質 0.9g	脂質 2.0g	食物繊維 1.1g	

memo

