

# 健康徳島21推進食生活改善教室レシピ

(H26. 10. 24)

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235kcal	糖質51.9g	蛋白質3.5g	脂質0.4g	食物繊維0.4g
カラフル野菜の豚肉ロール	豚もも肉薄切り	60	240	1 れんこん、人参は皮をむき、長さ10cm位で、8mm角の拍子木切りにする。 いんげんは筋をとり、10cm位の長さに切る。 2 ①はそれぞれ、茹でておく。 3 豚肉を広げ、野菜を並べ、端から巻く。巻き終わったら小麦粉を薄くふる。 4 Aの調味料を混ぜ合わせておく。 5 フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。 6 まんべんなく焼き色がついたらタレを回し入れて、全体にからめる。 7 豚肉ロールは、食べやすい大きさに斜め切りにし、皿に盛る。				
	れんこん	20	80					
	人参	20	80					
	いんげん豆	15	60					
	油	1	小さじ1					
	小麦粉	少々	小さじ1					
	(照り焼き用のタレ) A 濃口しょうゆ	6	大1・小1					
	酒	5	大1・小1					
	砂糖	2	大さじ1弱					
	みりん	3	小さじ2					
				エネルギー143Kcal	糖質10.2g	蛋白質14.4g	脂質4.2g	食物繊維1.3g
秋の旬野菜サラダ	さつまいも	20	120	1 さつまいもはきれいに洗って1~2mmぐらいの厚さの輪切りにし、しっかり水の中でつかみ洗いをし水分を切っておく。 2 れんこんは皮をむき、1~2mmぐらいの厚さの輪切りにする。 3 フライパンに油を熱し、さつまいも・れんこんの順に160℃ぐらいの温度でからりと揚げる。 4 サラダほうれん草は2cmぐらいの長さに切る。 5 りんごは皮をむき8つ割りにして芯をとる。薄切りにし、塩水に漬けて水気をきっておく。 6 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 7 さつまいも、れんこん、サラダほうれん草、りんごをさっくり混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。				
	れんこん	20	120					
	揚げ油	1	4					
	サラダほうれん草	15	60					
	りんご	20	80					
	(A)ドレッシング							
	薄口醤油	4	大さじ1弱					
	白ワインビネガー	3	小さじ2強					
	砂糖	1	小さじ1強					
	サラダ油	5	大1・小1					
	生姜汁	1	小さじ1					
				エネルギー116Kcal	糖質14.2g	蛋白質1.2g	脂質6.1g	食物繊維1.6g
大根と豆腐のスープ	大根	20	80	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 大根と人参はさいころに切り、豆腐はつぶしておく。 3 大根葉は塩ゆでし、みじん切りにする。 4 分量の水に大根、人参とコンソメを入れて火にかける。 大根が柔らかくなったら豆腐を加え一煮立ちする。 豆乳を加え、塩・こしょうで調味し火を止める。 5 スープを器によそい、大根葉を散らす。				
	人参	10	40					
	豆腐	15	60					
	干しエビ	4	16					
	大根の葉	5	20					
	水	110	440					
	豆乳	50	1カップ					
	コンソメ	1	4					
	塩・粗びき胡椒	少々	少々					
				エネルギー60kcal	糖質5.1g	蛋白質4.5g	脂質2.4g	食物繊維0.6g
鬼まんじゅう	さつまいも	50	200	1 さつまいもは皮をむき、1cm角に切り水にさらす。 2 水分をよくきったさつまいもに砂糖をまぶし、20分くらいおく。 3 さつまいもから水分がでるので、その中へ小麦粉と塩を加えしっかり混ぜる。 4 アルミカップに③を入れ、蒸し器で約20分くらい蒸す。				
	小麦粉	8	1/3カップ					
	砂糖	6	大さじ2					
	塩	少々	少々					
	アルミカップ	1個	4個					
				エネルギー118kcal	糖質27.8g	蛋白質1.2g	脂質0.2g	食物繊維1.4g
1 食分の栄養価				エネルギー672Kcal	糖質109.2g	蛋白質24.8g	脂質13.3g	食物繊維5.3g