

生活習慣病予防教室 (H30.1.25)

材料名		1人分(g)	4人分(g)	作 り 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	食塩相当量 0.0g
鯖のトマト味噌煮	さわら	1切れ	4切れ	1 さわらの皮に2~3本切り込みを入れ、塩少々をふって5分ほど置いた後、キッチンペーパーで水気をふく。 2 ほうれんそうは熱湯でさっと塩ゆでし、水にとり、しっかり水気を切って3cm長さに切っておく。 3 鍋に調味料Aを加え、中火にかけ煮立たせる。 4 ③が煮立ったらさわらを加え、落とし蓋をし、15分程度弱火にかける。 5 ④にほうれんそうを加え、煮汁と絡ませて器に盛り付ける。 (ほうれんそうは食べる直前に加える。)				
	塩	少々	少々					
冬野菜の酢の物	ほうれんそう	30	120	1 切干大根は、サツと洗って水に浸けて柔らかくし、食べやすい長さに切っておく。 2 人参と白菜は細めの拍子木切りにする。 3 切干大根、人参、白菜は、火の通りにくい順番に茹でて水気を切っておく。 4 かにかまぼこは適当な長さに切って、細くほぐしておく。 わかめは熱湯でさっと茹でて水にさらした後、水気を切って食べやすい大きさに切る。 5 調味料のBを合わせたら、水気をしっかりと絞った野菜とかにかまぼこ、わかめを加えて和えて器に盛り付ける。 (水分が出るので、食べる直前に和える。)				
	カットトマト(水煮)	100	400					
里芋のポテトサラダ	味噌	大さじ1/2	大さじ2	1 切干大根は、サツと洗って水に浸けて柔らかくし、食べやすい長さに切っておく。 2 人参と白菜は細めの拍子木切りにする。 3 切干大根、人参、白菜は、火の通りにくい順番に茹でて水気を切っておく。 4 かにかまぼこは適当な長さに切って、細くほぐしておく。 わかめは熱湯でさっと茹でて水にさらした後、水気を切って食べやすい大きさに切る。 5 調味料のBを合わせたら、水気をしっかりと絞った野菜とかにかまぼこ、わかめを加えて和えて器に盛り付ける。 (水分が出るので、食べる直前に和える。)				
	酒	大さじ1	大さじ4					
きのこのかき玉汁	砂糖	小さじ1	大1・小1	1 里芋は皮をむいて大きさをそろえて切り、水から茹でる。 2 茹でた里芋は、粉ふきいもにして荒くつぶす。 3 水菜は0.5~1cm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Cは溶き合わせてから加える) 皿にレタスを敷き、④を盛り付ける。				
	薄口醤油	2.5	小1・1/2強					
豆乳プリン	酢	小さじ1	大1・小1	1 しめじは石づきを切って小房に分ける。 2 えのきは石づきを切って1/3長さに切る。 3 ねぎは小口切りにする。 4 鍋に調味料Dを入れて火にかけ、煮立ったらしめじ、えのきを加え少し煮る。 5 ④に大さじ1.5で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけた後、溶いた卵を少しずつ回し入れる。 6 火を止めてからねぎを⑤に加える。 (ねぎは食べる直前に加える。)				
	ゆず果汁	3	大さじ1弱					
1食分の栄養価	塩	少々	少々	1 無調整豆乳の半量を入れて中火にかけ、ゼラチンは水を加えてふやかしておく。 2 豆乳が温まってきたら、砂糖とこしあんを加えて溶かす。 3 砂糖とこしあんが溶けたら火を止めて、水にふやかしておいたゼラチンを加えて溶かす。 ★このとき絶対にゼラチンは沸騰させないこと!(固まらなくなるので) 4 残りの豆乳を加え、カップに流し入れて冷ましてから冷蔵庫に入れる。 5 プリンが固まったら冷蔵庫から取り出し、小さく切った桃を乗せ、ミントを添える。				
	レタス	5	20					