

9月 ヘルシー料理教室 レシピ

献立名	アイラップで炊飯				
栄養成分	エネルギー 257kcal たんぱく質4.0g 脂質0.6g 炭水化物56.7g 塩分0.0g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
米	0.5合	2合			
水	110ml	450ml			
加熱用ポリ袋(アイラップ等)	1枚	1枚			

作り方

- ①アイラップに米と水を入れ、空気を抜いて口を縛る。(※ 空気が入ると鍋の中で浮くため)
- ②鍋に水を入れ沸騰させたら①を入れ中火にする。(※ 湯が少しグラグラする程度)
- ③蓋をして約30分ほど湯せんし、鍋から取り出して10～15分蒸らす。

献立名	さんま缶で卵とじ丼				
栄養成分	エネルギー220kcal たんぱく質15.6g 脂質11.9g 炭水化物3.7g 塩分1.0g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
さんま蒲焼き缶	1/2缶	2缶			
卵	1個	4個			
玉ねぎ	50g	200g			
葉ねぎ	3g	12g			
水	25ml	100ml			

作り方

- ①玉ねぎは、5mm幅のくし形に切る。葉ねぎは小口切りにする。卵はといておく。
- ②鍋に、水とさんま蒲焼きを汁ごと入れ、火にかける。
- ③②が沸騰したら、玉ねぎを入れる。玉ねぎに火がとおったら、卵でとじる。
- ④ごはんに、③をのせ葉ねぎをそえる。



献立名	わかめとコーンの和え物				
栄養成分	エネルギー 28kcal たんぱく質1.6g 脂質1.3g 炭水化物1.3g 塩分0.7g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
乾燥わかめ	2g	8g	ポリ袋	1枚	1枚
スイートコーン(ホール)	10g	40g			
スイートコーンの汁	大さじ1	大さじ4			
プロセスチーズ	5g	20g			
濃口しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1			
こしょう	少々	少々			

作り方

①乾燥わかめを水でもどす。もどしたら、水気をきっておく。チーズは5mm角切りにする。

②ポリ袋に①を入れ、コーン、コーンの汁、しょうゆ、こしょうを入れ、軽くもむ。



献立名	牛乳きなもち				
栄養成分	エネルギー 108kcal たんぱく質2.0g 脂質2.1g 炭水化物20g 塩分0.1g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
牛乳	50ml	200ml			
砂糖	7g	大さじ3			
片栗粉	大さじ1	大さじ4			
きなこ	大さじ1/4	大さじ1			
砂糖	大さじ1/4	大さじ1			

作り方

①鍋に、牛乳・砂糖・片栗粉を入れよくかき混ぜる。混ぜながら、中火で加熱し、粘り気がでてまとまったら火を止める。水でぬらした平らな容器にうつし、粗熱をとる。

※粘り気がでて、まとまるまでじっくり加熱する。

②きなこ・砂糖を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切った①にからめる。

※冷蔵庫で冷やすと、冷たいデザートに。



【栄養価計算(1人分)】

エネルギー613kcal たんぱく質23.2g 脂質15.9g 炭水化物81.7g 塩分1.8g