

11月 ヘルシー料理教室

献立名	免疫アップチヂミ				
栄養成分(1人分)	エネルギー 367kcal たんぱく質11. 1g 脂質17. 3g 塩分1. 3g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
豚小間切れ肉	40g	160g	ごま油	小さじ2	大さじ3
春菊	30g	120g	★酢	小さじ1/2	小さじ2
かぼちゃ	25g	100g	★濃口しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1
白菜キムチ	25g	100g			
●薄力粉	25g	100g			
●片栗粉	20g	80g			
●水	50ml	200ml			
●鶏ガラスープの素(顆粒)	0. 5g	2. 0g			
【作り方】					
①豚肉は1. 5cmの大きさに切る。春菊の葉は2cm幅に、茎は斜め薄切りにする。 かぼちゃは皮つきのまま5mm幅の細切りにし、白菜キムチは1. 5cmの大きさに粗く刻む。					
②ボウルに●を混ぜ合わせる。					
③②に①を加えて、さっくり混ぜ合わせる。					
④フライパンにごま油大さじ2を熱し、③を流し入れて平らに広げる。蓋をして中火で5分焼く。					
⑤蓋をとって裏返し、ごま油大さじ1を鍋肌から回し入れて、さらに3分焼く。					
⑥再び裏返して軽く焼き、取り出して切り分け皿に盛る。★を添える。					

献立名	シーフードとかぼちゃの酒粕チャウダー				
栄養成分(1人分)	エネルギー 197kcal たんぱく質11. 2g 脂質6. 8g 食塩相当量1. 0g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
シーフード	50g	200g	無塩バター	5g	20g
かぼちゃ	40g	160g	◎酒粕	12. 5g	50g
玉ねぎ	25g	100g	◎味噌	大さじ1/4	大さじ1(17g)
人参	25g	100g	◎牛乳	50ml	200ml
ほうれん草	25g	100g	こしょう	少々	少々
水	150ml	600ml			
薄力粉	小さじ1	小さじ4(11g)			
【作り方】					
①シーフードはさっと洗い、水気をよく拭きとる。					
②かぼちゃは1. 5cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。人参は1cm角に切る。 ほうれん草は茹で、水気を絞り、3cm長さに切る。◎は滑らかになるまでよく混ぜておく。					
③鍋にシーフードと水を入れて火にかける。沸騰したら、火を弱め、3分ほど煮て火を止め シーフードと煮汁に分ける。					
④鍋にバターを入れ、玉ねぎ、人参、かぼちゃを炒める。薄力粉をふり入れ炒め、③の煮汁を 加え沸騰したら、灰汁を取り、火を弱め蓋をして10分煮る。					
⑤④にシーフードとほうれん草を入れ、◎を溶き入れ、ひと煮立ちさせ、こしょうを加える。					

【1人分栄養計算】ごはん除く

エネルギー564Kcal たんぱく質22. 3g 脂質24. 1g 塩分2. 3g

