

12月 ヘルシー料理教室 レシピ

献立名	コーンシューマイ				
栄養成分(1人分)	エネルギー173kcal 炭水化物9.5g たんぱく質10.8g 脂質9.8g 塩分0.9g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
豚ひき肉	60g	240g	●砂糖	小さじ1/4	小さじ1
玉ねぎ	30g	120g	●塩	少々	1g
しょうが汁	小さじ1/4	小さじ1	●濃口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
コーン缶	30g	120g	水		150ml
片栗粉	小さじ1/2	小さじ2			
レタス	30g	120g			

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。コーンはザルで水切りをする。レタスは5mm幅に切る。
- ②ボウルに、豚ひき肉、玉ねぎ、しょうが汁、●を入れよくこねて、一口大に丸める。
- ③コーンをバットに広げ、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにクッキングシートしき、レタスを広げる。一口大に丸めたタネを1人4個作り、コーンをまぶす。ぎゅっとぎり丸めて、レタスの上にのせる。
- ⑤フライパンとクッキングシートの間に水150mlを入れ、蓋をして強火で加熱する。沸とうしたら、中火にし、10分蒸す。

献立名	和風シチュー				
栄養成分(1人分)	エネルギー159kcal 炭水化物22.5g たんぱく質8.8g 脂質3.3g 塩分1.3g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
鶏むねこま切れ肉	20g	80g	豆乳(牛乳)	100ml	400ml
さつまいも	40g	160g	水	100ml	400ml
人参	40g	160g	顆粒コンソメ	小さじ1/2	小さじ2
小松菜	25g	100g	みそ	小さじ1	大さじ1、小さじ1
●片栗粉	小さじ1	大さじ1、小さじ1			
●水	大さじ1/2	大さじ2			

【作り方】

- ①さつまいも(皮つき)、人参は小さめの一口大、小松菜は2cm長さに切る。さつまいもは5分程度、水につけておく。
- ②鍋に水、さつまいも、人参を10分程度、蓋をしてことこと煮る。
- ③②がやわらかくなったら、鶏肉、コンソメを入れ、火がとおるまで煮る。
- ④豆乳、小松菜を入れ、ひと煮立ちさせたら、弱火にしてみそを溶き入れる。
- ⑤水溶き片栗粉を作り、少しづつ加え混ぜ、とろみがついたら火を止める。

献立名	フルーツのカスタード添え				
栄養成分(1人分)	エネルギー153kcal 炭水化物27.4g たんぱく質4.2g 脂質2.7g				
材料名	1人分	4人分			
無調整豆乳	100ml	400ml			
米粉	大さじ1	大さじ4			
砂糖	大さじ1	大さじ4			
バニラエッセンス	少々	少々			
いちごもしくはりんご	20g	80g			
キウイ	25g	1個(100g)			
オレンジもしくはみかん缶	25g	1個(100g)			
粉砂糖	適宜	適宜			

【作り方】

- ①鍋に豆乳、米粉、砂糖を入れ、ゴムべらや泡立て器で混ぜる。(加熱前に米粉をしっかり溶かしておく)
- ②①を弱火にかけ、焦げ付かないように、ゴムべらなどで混ぜながら加熱する。
- ③しっかりとろみが付いたら、火を止め粗熱をとる。
- ④粗熱がとれる間に、果物を小さめの一口大に切っておく。※りんごを使う場合は、皮を残すと色どりがよい。
- ⑤粗熱が取れたら、バニラエッセンスを加え混ぜる。
- ⑥器にカスタードを入れ果物を飾り、粉砂糖をかける。

※冷蔵庫で冷やしてから使用する場合、使用前にクリームをよく混ぜてください。

【1人分栄養計算】※ごはん除く※

エネルギー485kcal 炭水化物59.4g たんぱく質 23.8g 脂質15.8g 塩分2.2g

