

2月 ヘルシー料理教室 レシピ

献立名	サラダ巻き寿司				
栄養成分	エネルギー 210kcal たんぱく質8.5g 脂質1.3g 炭水化物40.0g 塩分0.5g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
ごはん	100g	400g	ツナ缶(水煮)	1/2缶	2缶
※ 米は参加人数の1/3合で炊く			マヨネーズ	大さじ1/4 (3g)	大さじ1 (12g)
だし昆布	1合あたり約3cm				
酢	大さじ1/2	大さじ2	かにかまぼこ	1本	4本
焼きのり	1/2枚	2枚	きゅうり	1/8本	1/2本
			レタス	10g	40g
			大葉	2枚	8枚

作り方

- ① 米を洗い、だし昆布と一緒に炊く。炊きあがったら、ボウルに分量のごはん、酢を入れて切るようにして混ぜ、ひと肌に冷ます(酢飯)。
- ② ツナ缶は缶汁を切り、マヨネーズと混ぜる。きゅうりは縦4等分に切る。
レタスは食べやすい大きさにちぎる。焼きのりは半分に切る。
- ③ ラップを大きめに切り、焼きのりを縦長におき、上2cmほどを残して、1/4量の酢飯を均等に広げる。
中央より下に、1/4量の具材(レタス・大葉・きゅうり・かにかまぼこ・ツナマヨ)をのせ、手前からラップごとしっかりと巻く。(※同様に計4本作る)
- ④ 食べやすい大きさに切る。

献立名	けんちん汁				
栄養成分	エネルギー 27kcal たんぱく質1.0g 脂質0.0g 炭水化物4.5g 塩分1.4g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
大根	30g	120g	だし汁	175ml	700ml
人参	15g	60g	薄口しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
ごぼう	15g	60g	塩	0.5g	2g
こんにゃく	25g	100g	葉ねぎ	2g	8g

作り方

- ① 大根、人参は3mm幅のいちょう切りにする。
ごぼうはささがきにし、水にさらして水気を切る。
こんにゃくは半分に切って薄切りにする(短冊切り)。
- ② 葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて、具材を煮る。
煮立ったらアクを取り除き、蓋をして弱火で8~10分ほど煮る。
- ④ 薄口しょうゆ、塩で味付けをする。器に盛り、葉ねぎを散らす。

献立名	鶏肉のカレーパン粉焼き				
栄養成分	エネルギー 182kcal たんぱく質13.6g 脂質10.5g 炭水化物5.9g 塩分1.0g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
鶏もも肉	70g	280g	<付け合わせ>		
●酒	大さじ1／4	大さじ1	ほうれん草	30g	120g
●こしょう	少々	少々	人参	10g	40g
●おろしにんにく	1.5g	6g	★砂糖	小さじ1／4	小さじ1
◎パン粉	3g	12g	★薄口しょうゆ	2g	大さじ1／2
◎カレー粉	少々	大さじ1／2	★すりごま(白)	1.5g	大さじ1
◎塩	0.4g	1.5g	ミニトマト	2個	8個
◎パセリ	1g	4g			

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② ポリ袋に鶏肉、合わせた●を入れてもみこむ。さらに、合わせた◎を加えて全体にまぶす。
- ③ フライパンに②を入れて(皮面を下)、弱火で焼き色が付くまで焼き、裏に返して弱火でさらに6~7分程鶏肉に火が通るまでこんがりと焼く。
- ④ 付け合わせ(ほうれん草のごま和え)
鍋に湯をわかし、ほうれん草を入れてさっとゆでる。3~4cm長さに切り、水気をしぶる。
人参はせん切りにし、さっとゆで、水気をしぶる。
ボウルに★を入れて混ぜ、ほうれん草、人参を加えて和える。
- ⑤ 皿に、鶏肉を盛り付け、付け合わせ(ほうれん草のごま和え、ミニトマト)を添える。

【栄養価計算(1人分当たり)】

エネルギー 419kcal たんぱく質 23.1g 脂質13.1g 炭水化物 50.4g 塩分2.9g

