

# 4月 ヘルシー料理教室レシピ

献立名	豆苗の肉巻き(ゆずこしょう味)				
栄養成分(1人分)	エネルギー 192kcal たんぱく質 12.1g 脂質9.8g 炭水化物 11.3g 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
豚肉ロース 薄切り肉	3枚(60g)	12枚(240g)	サニーレタス	15g	60g
豆苗	50g	200g	ミニトマト	2個	8個
もやし	25g	100g			
片栗粉	大さじ1/2	大さじ2			
●ゆずこしょう	小さじ1/4	小さじ1			
●濃口しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1			
●みりん	大さじ1/4	大さじ1			

## 作り方

- ①サニーレタス、ミニトマトはよく洗い水気をきっておく。レタスは食べやすい大きさにちぎる。  
●で合わせ調味料を作る。
- ②豆苗は根元を切り落とし、半分に切っておく。もやしはよく洗っておく。
- ③豆苗、もやしを12等分する。豚肉を広げ、豆苗ともやしをのせて巻く。  
全部で12個つくり、片栗粉をまんべんなくまぶしておく。
- ④フライパンに③を入れ、巻き終わりを下にして、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤豚肉に火がとおったら、合わせ調味料をいれ、肉巻きにからめる。
- ⑥皿にレタスをしき、その上に⑤を盛り付け、ミニトマトを添える。

献立名	ほうれんそうとにんじんの豆腐ソースかけ				
栄養成分(1人分)	エネルギー 60kcal たんぱく質 3.5g 脂質 2.8g 炭水化物 4.1g 食塩相当量 0.5g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
ほうれん草	50g	200g			
にんじん	20g	80g			
絹ごし豆腐	50g	200g			
●酢	2g	大さじ1/2			
●みそ	大さじ1/4	大さじ1			
●すりごま	大さじ1/2	大さじ2			
●砂糖	小さじ1/4	小さじ1			

## 作り方

- ①豆腐ソースを作る。豆腐をキッチンペーパーで包み、600Wの電子レンジで3分半加熱する。  
粗熱がとれたら、ボウルに豆腐と●を全て入れ、泡立て器でなめらかになるまで、攪拌する。
- ②ほうれん草は3cm長さに切り、にんじんは3cm長さの細切りにする。
- ③沸騰した熱湯に、にんじんを2~3分茹で、ほうれん草はさっと茹でる。  
粗熱がとれたら、しっかり水をきっておく。
- ④③に豆腐ソースをかける。

献立名	野菜たっぷりカレースープ				
栄養成分(1人分)	エネルギー 106kcal たんぱく質 5.8g 脂質 5.4g 炭水化物 6.7g 食塩相当量 0.6g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
新たまねぎ	30g	120g	鶏ひき肉	15g	60g
にんじん	20g	80g	カレー粉	1g	4g
しめじ	20g	80g	顆粒コンソメ	1g	4g
きゃべつ	30g	120g	水	180ml	720ml
水煮大豆	20g	80g	オリーブ油	小さじ1/2	小さじ2
<b>作り方</b> ①新たまねぎは1cm幅、にんじんは薄いいちょう切り、しめじは石突きを切り落とし、ほぐしておく。 きゃべつは、一口大に切る。 ②鍋にオリーブ油を入れ、鶏ひき肉を火がとおるまで炒める。野菜を全て入れ、よく炒める。 ③②に水とカレー粉・コンソメ・大豆を入れ、弱火で10分程度煮る。					

献立名	鬼まんじゅう				
栄養成分(1人分)	エネルギー130kcal たんぱく質1.6g 脂質 0.2g 炭水化物 30g 食塩相当量 0.1g				
材料名	1個分	5個分	材料名	1個分	5個分
さつまいも	40g	200g	水(豆乳やジュース類でもよい)	10cc	50cc
砂糖	6g	30g			
薄力粉	16g	80g			
塩	0.1g	0.5g			
<b>作り方</b> ※蒸し器を準備する。 ※10cmの正方形に切ったクッキングシートを5枚用意しておく。 ①さつまいもは、皮付きのまま1cm角切りにし、5分くらい水にさらす。 ②水気をきった、さつまいもをボウルに入れ、砂糖をふりかけなじませる。 そこに、塩・薄力粉・水の順に加えよく混ぜ、15分くらいおく。 ③ボウルの中で、5個に分け、1個ずつスプーンを使い、真ん中を高めにしてクッキングシートにこんもりのせる。 ④蒸し器で、25分程度蒸す。					

**【1人当たりの栄養価計算】ごはん・デザートを除く**

エネルギー 358kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.0g 炭水化物 22.1g 食塩相当量 2.1g  
 野菜の量 280g

