

令和8年8月 ヘルシー料理教室レシピ

献立名	ささみと夏野菜のオイスターマヨ和え				
栄養成分 (1人分)	エネルギー221kcal たんぱく質16.5g 脂質12.3g 炭水化物9.9g 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
ささみ	65g	260g	◎マヨネーズ	10.5g	大さじ3
ゴーヤ	25g	100g	◎砂糖	1.5g	小さじ1
パプリカ(黄もしくは赤)	25g	100g	◎オイスターソース	2g	小さじ2
酒	4g	大さじ1			
片栗粉	4.5g	大さじ2	【付け合わせ】		
油	3g	大さじ1	レタス	15g	60g

【1人分の作り方】

- ①ささみは筋をとり、一口大に切ったあと、酒を振りかけ10分ほどおく。水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ②ゴーヤは半分に切り、綿をとったあと、5mm幅に切る。パプリカは、一口大に切る。
- ③フライパンに油をひき、ささみを焼く。ささみが焼けたら、皿に取り出し、ゴーヤ、パプリカを焼く。
- ④ボウルに◎の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④にささみ、ゴーヤ、パプリカを加え、和える。
- ⑥レタスをひき、盛り付ける。



献立名	オクラともやしのナムル				
栄養成分 (1人分)	エネルギー50kcal たんぱく質2.0g 脂質3.5g 炭水化物3.4g 食塩相当量0.7g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
オクラ	2本	8本	◎すりごま	2g	大さじ1
もやし	50g	200g	◎濃口しょうゆ	3g	小さじ2
			◎ごま油	2.3g	小さじ2
			◎鶏ガラスープのもと	0.6g	小さじ1

【作り方】

- ①オクラはヘタとガクを取り除き、塩（分量外）をふり、板ずりする。
- ②オクラは茹で、水気をとったあと、小口切りにする。もやしは茹で、水気を絞る。
- ③ボウルにオクラ、もやしを入れ、混ぜ合わせた◎の調味料と和える。



献立名	にらときのこのピリ辛みそスープ				
栄養成分 (1人分)	エネルギー 104 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 6.2 g 炭水化物 8.0 g 食塩相当量 1.0 g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
にら	10 g	40 g	だし汁	175 ml	700 ml
えのき	20 g	80 g	豆板醤	1.5 g	小さじ1
しめじ	20 g	80 g	みそ	4.5 g	大さじ1
にんじん	10 g	40 g	塩	0.25 g	1 g
豚ひき肉	20 g	80 g	片栗粉	3 g	大さじ1、小さじ1
油	2 g	小さじ2	水	5 g	大さじ1、小さじ1

【作り方】

- ①にらは、3cm幅に切る。しめじは、石突きを除き、小房に分ける。
えのきは、石突きを除き、3等分に切る。にんじんは、細切りにする。
- ②鍋に油をひき、豚ひき肉、豆板醤を入れ、炒める。
- ③豚ひき肉に火が通ったら、しめじ、えのき、にんじんを加え、しんなりするまで炒める。
- ④③にだし汁を加えて煮込み、みそ、塩で味をつけ、にらを加える。
- ⑤④に水溶き片栗粉でとろみをつける。



【栄養成分（1人分）】

エネルギー 375 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.3 g

