



健康料理教室

～年末のおうちごはん～

R1.12.21 福岡市健康づくりサポートセンター

大：大さじ(15ml) 小：小さじ(5ml)

炒り黒豆ごはん

	1人分(g)	4人分(g)
米	50	200
炒り黒豆	3	12
昆布茶	0.5	小1/2
炒りごま	0.5	小1弱

①米をとぎ、通常の水加減にし、炒り黒豆・昆布茶を加え、炊飯する。

②炊き上がったら、炒りごまを混ぜて完成。



チキンナゲット

	1人分(g)	4人分(g)
木綿豆腐	30	120
鶏ひき肉	60	240
玉ねぎ	10	40
顆粒コンソメ	1.2	小1強
粗挽こしょう	適量	適量
片栗粉	3	大1.5
植物油	10	大3
グリーンリーフ	10	2枚
ミニトマト	20	8個
中濃ソース	8	大2弱
粒マスタード	2	小2弱

①木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで水を切る。玉ねぎはみじん切りにしておく。

②ボウルに木綿豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、コンソメ、粗挽こしょう、片栗粉を加えてよく混ぜておく。

③フライパンに植物油を熱し、②を1人分あたり3個に分け、ふたをして焼き色がつくまで両面を焼く。キッチンペーパーの上に置いて余分な油をしっかりと除く。

④器に、サラダ菜・ミニトマトと一緒に盛りつけ、中濃ソースと粒マスタードを合わせたものを添えたら、完成。



ひよこ豆のトマトスープ

	1人分(g)	4人分(g)
ウインナー	10	40
玉ねぎ	40	160
セロリ	10	40
しいたけ	10	40
にんにく	2	8
オリーブオイル	1	小1
ひよこ豆水煮	15	60
あらごしトマト水煮	40	160
水	100	400
顆粒コンソメ	1	小1
みそ	2	大1/2
粗挽こしょう	適量	適量

①ウインナーは5mm幅、玉ねぎ・セロリ・しいたけは1cm角、にんにくは細かいみじん切りにする。

②鍋にオリーブオイルと①を入れて炒める。しんなりしたら、ひよこ豆・あらごしトマト水煮・水・顆粒コンソメ・みそ・粗挽こしょうを加えて、ふたをして20分位煮込んだら完成。



切干大根のコールスローサラダ

		1人分(g)	4人分(g)
副 菜	切干大根	4	16
	キャベツ	40	160
	赤パプリカ	10	40
	薄切りハム	5	20
	マヨネーズ	4	大1強
	すし酢	4	大1
	粗挽こしょう	適量	適量

①切干大根は5分程度水につけて戻し、もみ洗いをした後、3cm位の長さにごく切りする。キャベツは5mm幅、赤パプリカは1mm幅に千切り。ハムは5mm幅に切る。

②鍋にお湯を沸かし、切干大根・キャベツ・赤パプリカに軽く火を通す。ざるにあげ、冷えたら水気を絞る。

③ボウルにマヨネーズ・すし酢・粗挽こしょうを合わせ、ハムと②を加えて和えたら完成。



キャロットケーキ

		1人分(g)	4人分(g)
デ ザ ー ト	にんじん	20	80
	卵	15	1個
	砂糖	8	大3強
	オリーブオイル	4	大1強
	レーズン	5	20
	くるみ	3	12
	薄力粉	18	72
	ベーキングパウダー	0.3	小1/2
	シナモン	0.3	小1/2

①にんじんは皮をむいて荒くすりおろす。レーズンとくるみは荒く切っておく。

②ボウルに卵を入れて泡立て器でほぐす。砂糖を加えて、とろりとするまでよく混ぜ、オリーブオイルを加えてさらに混ぜる。

③①のにんじん・レーズン・くるみを加えて、ゴムベラでざっと混ぜる。薄力粉・ベーキングパウダー・シナモンを合わせてふるったものを入れて、ゴムベラで練らないように底から返すようにさっくり混ぜる。

④大スプーンで紙カップに等分に入れ、180℃に温めたオーブンで20分焼く。



1食あたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩	野菜量
	kcal	g	g	g	g	g	g
炒り黒豆ごはん	196	4.4	1.4	40.2	1.0	0.2	0
チキンナゲット	174	14.3	9.1	7.8	0.8	1.0	40
ひよこ豆のトマトスープ	103	4.2	4.5	12.3	3.7	0.8	102
切干大根のコールスローサラダ	50	2.0	2.0	6.7	1.8	0.6	66
合計	523	24.9	17.0	67.0	7.3	2.6	208
キャロットケーキ	200	4.1	7.9	28.1	1.4	0.1	20

