



元気に夏を乗り切ろう！食欲アップごはん

福岡市健康づくりサポートセンター
健康料理教室 平成28年8月18日(木)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	塩分 g	野菜・きのこ・海草 g
雑穀ごはん	222	3.9	0.6	48	2.0	0.0	0
スパイシーキーマカレー	279	15.3	11.5	26.3	6.3	1.8	245
材料	1人分(g)	4人分(g)	作り方				
米	60	240	米を洗い、雑穀と一緒に炊飯釜に入れて少し長めに水につけてから炊く。				
雑穀	7.5	30					
A	油	3	12	実習では始めにAを用意して一人が炒めている間に、もう一人が他の材料を用意する。 キーマカレーを作る ①鍋にA入れて中火で10～15分間、少し色づくくらいまでへらで炒める。焦げ付きやすいので、炒め続ける。 ②ピーマンを加えてさらに炒める。 ③合びき肉を加えて炒め、Bを加えてさらに炒める。 ④③にCを加えてへらで混ぜながらさらに15分間、水気を飛ばすようにしながら煮込む。 付け合せを準備する ⑤オクラを塩(分量外)でオクラを塩もみして軽く洗い、ヘタをとる。パプリカは種を取り、食べやすい大きさに切る。なすは輪切りにして水にさらし、あく抜きをする。 ⑥フライパンを熱し、野菜を素焼きにする。 盛り付け ⑦お皿に雑穀ごはんとかレーを盛り、焼き野菜を飾る。 ★キーマ:ヒンディー語で「細切れ肉」「ひき肉」を意味する ★キーマカレー:ひき肉のカレー料理			
	ニンニク(みじん切り)	2	8				
	しょうが(みじん切り)	3	12				
	玉ねぎ(みじん切り)	60	240				
ピーマン(みじん切り)	10	40					
合びき肉	50	200					
B	カレー粉	3	12				
	クミン	1	4				
	ガラムマサラ	0.5	2				
	コンソメ	2	8				
C	人参(すりおろす)	10	40				
	赤ワイン	10	40				
	しょうゆ	5	20				
	ミックスビーンズ	20	80				
	トマトのピューレ漬け	100	400				
付け合せ(焼き野菜)							
オクラ(2本)	20	80					
パプリカ(黄色)	10	40					
なす(輪切り2枚)	30	120					



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	塩分 g	野菜・きのこ・海草 g
ミニサラダ	89	1.4	4.8	11.2	1.6	0.5	55
材料	1人分(g)	4人分(g)	作り方				
キャベツ	30	120	①キャベツは千切りにして、水でさっと洗い水気をよく切る。コーン缶は水気を切る。 プチトマトは小さく切る。 サラダ寒天は水でもどしてキッチンペーパーで水気をよく切る。 材料を全て混ぜ合わせる。 ②ドレッシングを作る Aをボールに入れてよく混ぜる。 ③野菜を器に盛り、ドレッシングをかけて、オールブランをトッピングする。				
コーン(缶詰)	10	40					
プチトマト(2個)	15	60					
サラダ寒天	0.3	1.2					
オールブラン	5	20					
A	マヨネーズ	120	作りやすい分量 (20人分)				
	ケチャップ	120					
	酢	60					
	砂糖	5					
	玉ねぎすりおろし	60					
人参すりおろし	20						



きのこのカップスープ		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	塩分 g	野菜・きのこ・海草 g
		29	2.1	0.4	5.5	1.6	0.6	50
材料		1人分(g)	4人分(g)	作り方				
A	エリンギ	10	40	①エリンギは短冊切りにする。えのきは3cmくらいの長さに切る。生シイタケはスライスする(軸は石づきを取り、スライスする)、白ネギは小口切りにする。				
	えのき	10	40					
	生シイタケ	10	40					
	白ネギ	10	40	②水にAを入れて火にかける。沸騰したら酒と薄口しょうゆを加え、最後に水でといた片栗粉を回しいれてとろみをつける。				
	鳥ガラスープの素	1	4					
	水	100	400					
豆腐	10	40	③豆腐は角切り、アスパラは細い乱切りにして鍋に加え、再度沸騰したら火を止めてる。					
アスパラ	10	40						
酒	2	8	⑤スープをカップに注ぐ。					
薄口しょうゆ	1	4						
水溶き	片栗粉	2	8					
	水	2	8					

ナタデココ入り フルーツヨーグルト		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	塩分 g	野菜・きのこ・海草 g
		63	1.5	0.9	1.2	1.1	0	0
材料		1人分(g)	4人分(g)	作り方				
ナタデココ		20	80	①ナタデココは水気を切っておく。冷凍マンゴー、キウイフルーツはナタデココより少し大きめに切る。 				
冷凍マンゴー		20	80					
キウイフルーツ		20	80	②①を容器に盛り冷蔵庫で冷やす。 ③食べる直前に②に無糖ヨーグルトをかけて、レーズンをトッピングする。				
レーズン		5	20					
無糖ヨーグルト		30	120	★ナタデココ:ココナッツミルクを原料とした発酵食品。成分はセルロースなので食物繊維食品として扱われる。100gあたり0kcalと表示されていることが多い。ただし、シロップ漬けの場合はカロリーに注意。				



栄養価計算表

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	塩分 g	野菜・きのこ・海草 g
雑穀ごはん	222	3.9	0.6	48	2	0	0
キーマカレー	279	15.3	11.5	26.3	6.3	1.8	245
ミニサラダ	89	1.4	4.8	11.2	1.6	0.5	55
きのこのカップスープ	27	1.8	0.4	5.1	1.4	0.6	50
小計	617	22.4	17.3	90.6	11.3	2.9	350
ナタデココ入り フルーツヨーグルト	63	1.5	0.9	1.2	1.1	0.0	0
合計	680	23.9	18.2	91.8	12.4	2.9	350