

# 健康料理教室

## 年末におすすめ！バランス中華

2017.12.7  
福岡市健康づくりサポートセンター

### もちきびごはん

主食	1人分(g)		4人分	
	白米	65	1.7合	
もちきび	2	小さじ2		

白米を研ぎ、通常の水加減にする。もちきびを加えて通常通りに炊飯する。



### 揚げないヘルシー酢豚

主菜+副菜	1人分(g)		4人分	
	豚もも肉	50	200g	
	しょうゆ	1	小さじ2/3	
	酒	1	小さじ1弱	
	おろし生姜	0.5	小さじ1/3	
	こしょう	少々	少々	
	片栗粉	2	大さじ1弱	
	干椎茸	2	8g	
	玉ねぎ	30	120g	
	アスパラガス	10	40g	
	パプリカ	15	60g	
	人参	30	120g	
	ごま油	2	小さじ2	
	パインジュース	30	120g	
	ケチャップ	5	大さじ1強	
	酢	3	大さじ1弱	
しょうゆ	2	小さじ2		
スープの素	0.5	小さじ1/2		
片栗粉	1.5	小さじ2		

①干椎茸は水で戻しておく(戻し汁はスープへ)。

②豚肉は5mm厚さの一口大のそぎ切り。ビニル袋に豚肉とAの下味を混ぜ、30分以上おく。片栗粉を全体にまぶす。

③椎茸、玉ねぎ、アスパラガス、パプリカは3cm大の乱切りにする。人参は乱切りにして、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで100gあたり1分半加熱しておく。

④フライパンに油を熱し、豚肉にある程度火が通ったら、椎茸を加えて炒める。次に、玉ねぎと人参を加えて炒め、少ししんなりとしたら最後にアスパラガスとパプリカを加えて炒め合わせる。

⑤Bの調味料を合わせ、よく混ぜながら加えてさらに炒め、とろみがついたらできあがり。



### 春雨サラダ

副菜	1人分(g)		4人分	
	キャベツ	50	200g	
	緑豆春雨	5	20g	
	ハム	5	20g	
	とうもろこし缶	5	20g	
	ポン酢	8	大さじ2強	
	ねり辛子	0.5	小さじ1/3	
	ごま油	0.5	小さじ1/2	
ごま	1	小さじ1強		

①春雨は調理はさみで、半分に切っておく。キャベツは5mm幅に切り、ハムは3mm幅の細切りにする。

②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、春雨を2分ゆで、キャベツを加えて軽く火を通す。ザルに上げて、水を切っておく。

③ボウルにAの調味料を合わせ、絞った春雨とキャベツ、ハム・とうもろこしをあえる。



## 白菜と鶏団子の中華スープ

		1人分(g)	4人分
副 菜	鶏ももひき肉	20	80g
	絹豆腐(軽く水切り)	15	60g
	しょうゆ	1	小さじ2/3
	こしょう	少々	少々
	片栗粉	2	大さじ1弱
	白菜	50	200g
	えのきだけ	20	80g
	水(干椎茸の戻し汁)	120	480g
	スープの素	1	小さじ1
	しょうゆ	1	小さじ2/3
	クコの実	少々	少々

①クコの実は水に浸しておく。ボウルに鶏ひき肉・豆腐・しょうゆ・こしょう・片栗粉を入れてスプーンでよく混ぜる。

②白菜は4cm長さに切り、1cm幅に切る。軸と葉に分けておく。えのきは石づきを除き、半分に切る。

③鍋に水とスープの素としょうゆを入れて強火にかけ、煮立ったら、①を1人あたり2つの大きさにスプーンで丸めながら入れる。再沸騰したら、白菜の軸とえのきを加えて中火で約5分煮る。

④白菜の葉とクコの実を加えて約2分煮る。



## りんごとヨーグルトのケーキ

		1人分(g)	4人分
デ ザ ー ト	りんご	20	80g
	ヨーグルト	10	40g
	卵	10	1個弱
	砂糖	6	大さじ3弱
	油	2	小さじ2
	薄力粉	14	1/2カップ
	ベーキングパウダー	0.5	小さじ1/2



①りんごは皮をむき、くし型に切り、5mmの薄切りにする。

②ボウルにヨーグルト・卵・砂糖・油を入れて泡立て器でよく混ぜる。薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら加えて、ゴムベラで混ぜる。りんごを加えて混ぜ、型に等分に流す(1人約60g)。

③180度に予熱しておいたオーブンで、約15分焼く(オーブンによって温度と時間を調整する)。竹串をさして生地がついてこなければできあがり。



栄養計算	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	野菜量 g
きびごはん	239	6.3	0.7	49.8	0.0	—
ヘルシー酢豚	156	12.7	4.9	16.2	0.9	96
春雨サラダ	59	2.1	2.0	9.0	0.7	60
中華スープ	67	5.5	3.0	5.6	0.8	70
計	521	26.5	10.5	80.6	2.4	226
りんごのケーキ	126	2.8	3.6	20.3	0.1	—