

健康料理教室

貧血予防で、夏の疲れ解消

H30.8.23
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)

生姜と塩昆布ごはん

		1人分(g)	4人分(g)
主食	白米	55	220
	生姜	5	20
	塩昆布	2	8
	白ごま	1	大1/2

- ①生姜は2cm長さの細めの千切り、塩昆布は1cm長さに切る。
- ②白米を炊飯器の内釜に入れて通常どおり水を加える。生姜と塩昆布をのせ、普通の炊飯モードで炊く。
- ③炊き上がったら、白ごまを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④茶碗に盛りつけて完成。



豚肉のオニオンソースかけ

		1人分(g)	4人分(g)	
主菜+副菜	豚もも薄切り肉 <small>(約4cm角)</small>	65	260	
	醤油	1	小2/3	
	おろしにんにく	0.5	2	
	溶き卵	7	1/2個	
	片栗粉	3	大1強	
	玉ねぎ	30	120	
	赤パプリカ	30	120	
	しめじ	20	80	
	ごま油	2	小2	
	オニオンソース			
	おろし玉ねぎ	20	80	
	醤油	3	小2	
	みりん	10	大2強	
オイスターソース	3	12		

- ①オニオンソースを作っておく。耐熱容器に材料全部を入れ、ラップをしないで1分30秒加熱する。
- ②豚肉に醤油・おろしにんにく・溶き卵・片栗粉を混ぜ、下味をつけておく。
- ③玉ねぎ、赤パプリカは2cm角に切る。しめじは軸を除いておく。
- ④フライパンにごま油の半量を熱し、②を焼く。焼き色がついたら裏返し、火が通ったら端に寄せる。残りのごま油を入れ、③を炒める。①のソースを加えて軽く火を通す。
- ⑤器に盛りつけて完成。



豆苗のツナ和え

		1人分(g)	4人分(g)
副菜	もやし	40	1袋弱
	豆苗	20	1袋
	ツナ	10	40
	醤油	2	小1強
	黒こしょう	適量	適量

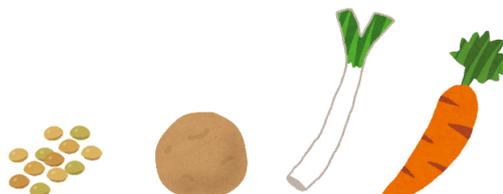
- ①もやしは洗ってざるにあげておく。豆苗は根元を落とし洗って、長さを半分に切る。沸騰したたっぷり湯にもやしと豆苗を入れ、再沸騰したらざるに上げて、水気をとばす。
- ②ボウルにツナ・醤油・黒こしょうを合わせ、①を和える。
- ③器に盛りつけて完成。



レンズ豆のスープ

副 菜		1人分(g)	4人分(g)
	乾燥レンズ豆	10	40
	長ネギ	20	80
	人参	20	80
	じゃが芋	15	60
	ベーコン	5	20
	オリーブ油	1	小1
	水	120	480
	コンソメ	1.5	大1/2
	牛乳	30	120
黒こしょう	適量	適量	

- ①レンズ豆を水で洗い、たっぷりの水に約30分間つけておいた後、ざるにあげる。
- ②長ネギ・人参・じゃが芋は1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋に、オリーブ油と①、②を入れてよく炒める。水とコンソメを入れて約15分煮る。野菜が柔らかくなったなら、あくを取り除き、牛乳と黒こしょうを入れ、軽く煮立たせる。
- ④器に盛りつけて完成。



レーズンとくるみのゆべし

デザート		1人分(g)	4人分(g)
	白玉粉	10	40
	黒砂糖	5	20
	醤油	0.5	小1/3
	水	20	80
	炒りくるみ	5	20
	レーズン	5	20
	きなこ	5	20

- ①耐熱容器に白玉粉・黒砂糖・醤油・水を入れ、だまがなくなるようにスプーンで混ぜる。
- ②電子レンジで2分間加熱する。
- ③あら刻みしたくるみ、水で洗ったレーズンを入れて混ぜる。再び電子レンジで1分間加熱する。熱いので気をつけて混ぜる。
- ④バットにきなこを敷いて③を流して広げる。冷えたら一口大に分け、きなこをまぶし、器に盛りつけて完成。



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	鉄	食塩	野菜量
	kcal	g	g	g	g	mg	g	g
生姜と塩昆布ごはん	207	3.9	1.1	43.9	0.8	0.6	0.4	5
豚肉のオニオンソースかけ	195	16.7	6.9	16.7	2.0	1.0	1.0	100
豆苗のツナ和え	40	3.5	2.3	2.2	1.3	0.4	0.2	60
レンズ豆のスープ	114	4.7	4.4	14.2	2.8	1.1	0.8	55
レーズンとくるみのゆべし	113	2.4	4.1	17.7	1.0	0.8	0.1	0
合計	669	31.2	18.8	94.7	7.9	3.9	2.5	220