

健康料理教室

魚を食べよう！骨粗鬆症も予防しよう！



R1.10.24

健康づくりサポートセンター

大:大さじ(15ml)

小:小さじ(5ml)

じゃこご飯

		1人分(g)	4人分(g)
主 食	米	60	240
	麦	8	32
	小松菜	20	80
	ちりめんじゃこ	5	20
	オリーブオイル	2	小2
	濃口しょうゆ	1	小1弱
	生姜	2	8

- ①米と麦は通常の水加減にして炊飯する。
- ②生姜はみじん切り、小松菜は小さく刻む。フライパンにオリーブオイルと生姜を入れ、香りが出るまで熱したらちりめんじゃこを入れて炒める。小松菜を加え、炒めながら水分を飛ばしたら、しょうゆを加える。
- ③炊き上がったご飯に、②を混ぜ込んだら完成。



鮭のピリ辛炒め

		1人分(g)	4人分(g)
主 菜	鮭	60	240
	片栗粉	2	大1
	しめじ	20	80
	エリンギ	30	120
	カシューナッツ	10	40
	赤パプリカ	30	120
	オリーブオイル	2	小2
	豆板醤	0.5	小1/2
	みりん	5	大1
	濃口しょうゆ	1	小1弱
	甘みそ	10	大2
	小ネギ	1	4

- ①鮭は酒(分量外)をかけた後、キッチンペーパーで水気を取り、1切れを3等分にそぎ切りし、表面に薄く片栗粉をまぶす。
- ②しめじは石づきを取り、小房にわける。エリンギは長さ4cm、厚さ5mmくらいの薄切りにする。パプリカは幅1cm、長さ4cmくらいの斜め切りにする。

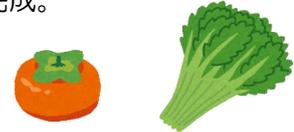


- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①をキツネ色になるように両面焼いたら、いったん皿にとっておく。
- ④フライパンに②とカシューナッツを入れて炒め、火が通ったら鮭を戻し、Aを入れて煮からめる。
- ⑤皿に盛りつけ、小口切りした小ネギをかけて完成。

柿と春菊の白和え

		1人分(g)	4人分(g)
副 菜	柿	30	120
	春菊	35	140
	絹ごし豆腐	A	30
	すりごま		4
	濃口しょうゆ		2.5
		大2弱	
			大1/2

- ① 柿は皮をむき、1.5cmの角切りにする。春菊は3cmの長さに切り、下ゆでして水にさらし、水気を切っておく。
- ② 絹ごし豆腐はキッチンペーパーでよく水気を絞る。ボールにAを入れ、よくすり混ぜる。
- ③ ②に①を加え、和えたら完成。



わかめの吸い物

		1人分(g)	4人分(g)
汁 物	出汁	150	600
	乾燥わかめ	1	4
	酒	}	1.5
	薄口しょうゆ		1.5
	小ネギ	1	4

- ① 出汁を沸騰させ、酒、薄口しょうゆを入れて味を調える。
- ② わかめを入れて煮立て、小口切りした小ネギを入れたら完成。

黒ごまプリン

		1人分(g)	4人分(g)
デ ザ ー ト	練りごま(黒)	A	5
	はちみつ		6
	牛乳	60	240
	水	}	10
	ゼラチン		1
		4	

- ① ゼラチンを水でふやかしレンジで約1分加熱する。
- ② ボウルにAの材料を入れて泡だて器で練り合わせ、少しずつ牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にゼラチン液を入れよく混ぜる。
- ④ 粗熱をとり、カップに流しこんで冷蔵庫で冷やし固める。



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	カルシウム	きのこ野菜量	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	mg	g	g
じゃこご飯	275	6.6	2.9	53.4	1.4	66	20	0.5
鮭のピリ辛炒め	215	18.1	9.8	16.1	3.5	24	80	1.0
柿と春菊の白和え	68	3.4	3.2	7.7	2.2	111	65	0.4
わかめの吸い物	7	0.7	0.0	1.1	0.4	14	1	0.6
黒ごまプリン	92	3.9	5.0	8.6	0.6	126	0	0.1
合計	657	32.7	20.9	86.9	8.1	341	166	2.6