

健康料理教室

噛むかむレシピ

R1.6.27
健康づくりサポートセンター



麦ごはん

主食		1人分(g)	4人分(g)
	麦ごはん 	160	640

米 70g
麦 8g

大:大さじ(15ml) 小:小さじ(5ml)

鶏つくねの柚子こしょう煮

主菜		1人分(g)	4人分(g)
	えのきだけ	30	120
	鶏ももミンチ	70	280
	溶き卵	8	32
	すりおろし生姜	1.5	小1強
	塩	0.3	小1/4
	ごぼう	40	160
	にんじん	15	60
	だし汁	150	600
	酒	4	大1強
	濃口醤油	3	小2
	塩	0.4	小1/3
	柚子こしょう	1	小2/3
いんげん	10	40	

- ① えのきだけは根元を除き、1cm長さに切る。
- ② ボールに①と左表Aの他の材料を合わせ粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ごぼうとにんじんは乱切りにする。いんげんはゆでて2~3cm長さの斜め切りにする。
- ④ フライパンに左表Bの煮汁をひと煮立ちさせごぼうと人参を加え3分程煮る。②を一口大の大きさにスプーンですくって加える。
- ④ 蓋をしてつくねに火が通ったら弱火にしてアクをとりながら煮込む。柚子こしょうを加えて混ぜ、器に盛り付け、いんげんを上に乗らす。



野菜たっぷりナムル

副菜		1人分(g)	4人分(g)
	もやし	40	160
	にんじん	20	80
	小松菜	20	80
	すりごま	5	20
	濃口醤油	4	大1弱
	ごま油	2	小2
	さとう	0.3	小1/2弱

- ① にんじんを線切りにする。小松菜をざく切りにして、茎と葉の部分に分けておく。
- ② もやしとにんじん、小松菜の茎をゆで、最後に小松菜の葉を加えてゆでる。
- ③ 左表のAを合わせ、水気を絞った①を加えてあえる。



さつまいのレモン煮

		1人分(g)	4人分(g)
副 菜	さつまい	50	200
	レモン	8	32
	水	適量	適量
	さとう	3	大1.5弱

①さつまいはよく洗って皮付きのまま1cm幅の輪切りにして水にさらしておく。レモンは薄い輪切りにする。

②鍋にさつまいとかぶるくらいの水を入れ、レモンとさとうを加える。クッキングシートで落とし蓋をして、さらに蓋をする。煮立ったら弱火にしてさつまいが煮くずれないように柔らかくなるまで煮る。



レタスの中華スープ

		1人分(g)	4人分(g)
副 菜	きくらげ	1.5	6
	しめじ	10	40
	レタス	40	160
	水	120	480
	中華だし	1.5	大1/2
	濃口醤油	1	小2/3
	こしょう	少々	少々

①きくらげは水でもどして5mm幅くらいの細切りにする。しめじは石づきを切りほぐす。レタスは手でちぎって洗い、水気を切っておく。

②鍋に水と中華だし、濃口醤油を入れ、きくらげ、しめじを加える。沸騰したらレタスを加える。レタスに火が通りすぎないように注意して、最後にこしょうをふり、碗にもりつける。



	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
麦ごはん	242	4.2	0.7	52.7	1.0	0.0	0
鶏つくねの柚子こしょう煮	194	15.3	9.4	11.9	4.3	1.3	97
野菜たっぷりナムル	69	2.4	4.8	5.0	2.1	0.6	80
さつまいのレモン煮	86	0.5	0.3	20.5	1.8	0.1	8
レタスの中華スープ	13	0.9	0.2	3.3	1.7	0.9	57
合 計	604	23.3	15.4	93.4	10.9	2.9	242