

健康料理教室



スパイスde夏バテ知らず！夏を乗り切るスタミナランチ！

R1.8.28

健康づくりサポートセンター

お豆腐そぼろのジャージャー麺

大：大さじ(15ml) 小：小さじ(5ml)



主食 + 主菜

	1人分(g)	4人分(g)
中華生めん	100	400
ごま油	0.5	小1/2
豚ミンチ	25	100
木綿豆腐	30	120
たけのこ水煮	10	40
にんにく	1.5	6
生姜	1.5	6
ごま油	1	小1
豆板醤	0.3	小1/4
甜麺醤	10	大2強
赤みそ	3	小2
水	35	140
ガラスープの素	0.4	小1/2弱
砂糖	3	大1・1/2
こいくち醤油	4	大1弱
片栗粉	0.5	小1弱
水	15	60
長葱	3	12
きゅうり	35	140
トマト	30	120

- ①たけのこは5ミリ角の大きさ、にんにくと生姜はみじん切りにする。木綿豆腐は水切りをしておく。きゅうりは5～6センチの長さの千切りに、トマトはいちょう切りスライス（1人あたり3～4枚になるよう）、長葱は芯を除いて5センチの千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して、みじん切りにしたにんにくと生姜を炒める。豚ミンチを加え、色が変わってきたらさらにたけのこ、手でちぎりながら豆腐を加えさらに炒める。
- ③豆腐の水分がなくなったら豆板醤、甜麺醤、赤みそを加えて具材とよくからめる。
- ④さらに左記Aの調味料を入れ中火で煮つめる。水分が1/3程度に減ってきたら左記Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤たっぷりの熱湯で中華生めんをゆでる。冷水でもみ洗いし、水をよくきってごま油を絡めて器に盛る。**④**の肉みそ、きゅうり、トマト、長葱を盛り付けて完成。

夏野菜のナンプラー炒め

	1人分(g)	4人分(g)
ツナ缶	15	60
なす	30	120
パプリカ（赤）	15	60
ピーマン	15	60
玉葱	20	80
ナンプラー	3	小2
みりん	1	小2/3
酒	1.5	小1強
レモン汁	1	小1
ブラックペッパー	少々	少々

副菜

- ①なすは斜めに半月切り、パプリカとピーマンは乱切り、玉葱は1/2にカット後くし切りにする。
- ②フライパンを熱してツナ缶と玉葱を炒める。全体に油がまわったら、その他の野菜をすべて加えてさらに炒める。
- ③左記Aの調味料を加え強火で炒め、火を止める直前にレモン汁を加える。
- ④盛り付け後、ブラックペッパーをかける。



酸辣湯（サンラータン）風スープ

		1人分(g)	4人分(g)
副 菜	青梗菜	20	80
	しめじ	15	60
	卵	20	80
	水	120	480
	ガラスープの素	1	小1
	酒	2	大1/2
	みりん	2	大1/2
	うすくち醤油	2	大1/2
	酢	8	大2
	片栗粉	0.5	小1弱
	水	5	20
	ごま油	0.5	小1/2

- ①しめじは石づきを取りほぐしておく。青梗菜は2～3センチ幅にカットして葉と茎に分けておく。卵は割りほぐしておく。
- ②分量の水でしめじ、青梗菜の茎の順に茹でる。
- ③左記Aの調味料を加え味を整える。
- ④さらに沸騰したら酢を加えてひと煮立ちさせ、左記Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤青梗菜の葉を加え、さらに熱い状態で鍋全体に溶き卵をまわし入れる。最後にごま油を加えて完成。



ジンジャーミルクプリン

		1人分(g)	4人分(g)
デ ザ ー ト	牛乳	60	240
	砂糖	5	大2強
	生姜おろし汁	2	8
	ゼラチン	1	4
	水	10	40
	メイプルシロップ	3	小2

- ①ゼラチンを水でふやかしレンジで約1分加熱する。
- ②ボウルに左記Aの材料を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
- ③②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。
- ⑤メイプルシロップをかけて完成。



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	カリウム	きのこ 野菜量	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	μg	g	g
お豆腐そぼろのジャージャー麺	441	17.6	9.3	68.0	3.7	689	78	2.2
夏野菜のナンプラー炒め	67	3.7	3.2	6.1	1.5	200	80	0.8
酸辣湯風スープ	47	3.1	2.2	3.3	0.8	143	35	0.4
ジンジャーミルクプリン	81	3.2	2.7	11.4	0.1	131	0	0.1
合 計	636	27.6	17.4	88.8	6.1	1163	193	3.5