

生活習慣病を予防しましょう



伝達会レシピ(平成27年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
麦	… 研ぐ(洗う)	10g	40g

<作り方>

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《ヘルシー肉団子のキャベツ蒸し》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏ひき肉		50g	200g
木綿豆腐	… 水切りをする。	25g	100g
しらたき	… 下ゆでし、みじん切り	20g	80g
コーン	… 水気を切る	40g	160g
塩	A	0.2g	0.8g
濃口しょうゆ		1g	小さじ1弱
鶏がらだし		1g	4g
片栗粉		2g	大さじ1弱
しょうが		… すりおろす	1g
片栗粉		5g	大さじ2強
キャベツ	… ざく切り	60g	240g
酒		3g	大さじ1弱
水		40cc	160cc
ミニトマト	… 洗ってへたをとる	2個	8個
きゅうり	… ななめに薄切り	15g	60g
《ポン酢》	B		
八方だし		3cc	小さじ2
酢		3cc	小さじ2
砂糖		少々	少々
レモン汁		1cc	小さじ1弱

<作り方>

1. 豆腐は熱湯を通し、布巾で包み水気を切る。キャベツはざく切りにする。しらたきは、沸騰した湯に2~3分入れ、下ゆでする。あら熱をとり、みじん切りをする。
2. ボールに鶏ひき肉とAを入れてよく混ぜる。1の豆腐も細かくちぎりながら加えて混ぜ、みじん切りしたしらたき、水気を切ったコーンを加える。しっかり混ぜたら、空気を抜き、1人分3~4等分にする。
3. 2を片栗粉でまぶす。
4. フライパンにクッキングシートをしき、キャベツ、3の順でのせる。上から酒と水をかけ、ふたをする。始め中火で蒸し、沸々と音がしてきたら弱火で約10分蒸す。
* 水は様子を見ながら蒸発したら少量加えキャベツがこげないようにする。
5. Bの調味料を混ぜ合わせ、ポン酢を作る。
6. きゅうりをななめに薄切りに切る。出来あがったらミニトマトとともに皿に盛り付ける。



《ココロ野菜の色どりスープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
にんじん	… さいの目切り	10g	40g
じゃがいも	… さいのめ切り	10g	40g
玉ねぎ	… さいのめ切り	10g	40g
ピーマン	… さいのめ切り	10g	40g
固形コンソメ		1g	4g
水		150cc	600cc
こしょう		少々	少々
塩		0.2g	0.8g

<作り方>

1. 野菜をさいの目に切り、ピーマンをさっとゆでる。
2. 鍋ににんじん、玉ねぎ、じゃがいも、コンソメを入れ、火にかける。
3. 野菜に火が通ったら、ピーマンを入れ、塩、こしょうで味を整える。

《野菜たっぷりナムル》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
なす	}	半月切りにし、 さっとゆでる	20g	80g
きゅうり			30g	120g
もやし	…さっとゆでる		30g	120g
砂糖	}	A	1g	小さじ1強
薄口しょうゆ			2g	大さじ1/2
ごま油			1g	小さじ1
にんにく			0.5g	2g
ごま			1g	小さじ1強

＜作り方＞

1. なす、きゅうりは、半月切りで2mm幅に切る。
なす、きゅうり、もやしは、さっとゆでる。
あら熱がとれたら、水気をしぼる。
2. ごまをフライパンで炒り、Aを混ぜ合わせる。
3. 1をAと混ぜ合わせ器に盛り付ける。



《かぼちゃの牛乳プリン》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
かぼちゃ	…	皮をむき、茹でて裏ごし	30g	120g
砂糖	}	ふやかす	6g	大さじ2・2/3
粉ゼラチン			1.25g	5g
水			3cc	12cc
牛乳			50g	200g
季節の果物			適量	適量

＜作り方＞

1. 鍋に牛乳と砂糖、ゼラチンを入れ、火にかけ、よく混ぜる。
2. 裏ごししたかぼちゃに1を少しずつ加え、弱火にかけ、よく混ぜる。
3. 2のあら熱をとり、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
固まったら季節の果物を飾る。

＜栄養量＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加鈉 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	247	6.1	0.7	52.2	5	0.6	0.0
ヘルシー肉団子のキャベツ蒸し	172	13.9	6.4	14.5	86	1.4	1.2
ココロ野菜の色どりスープ	20	0.5	0.1	4.5	7	0.1	0.6
野菜たっぷりナムル	33	1.4	1.6	4.2	27	0.4	0.3
かぼちゃの牛乳プリン	81	3.3	1.9	13.0	62	0.2	0.1
合計	553	25.2	10.7	88.4	187	2.7	2.2

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	85g
淡色野菜	190g
野菜の量	275g



◆ MEMO ◆