



ヘルシーライフ料理教室

夏のさっぱり満点ご飯



みんなで調理し、楽しく試食しましょう！



日時：2017年6月23日
場所：大久保公民館

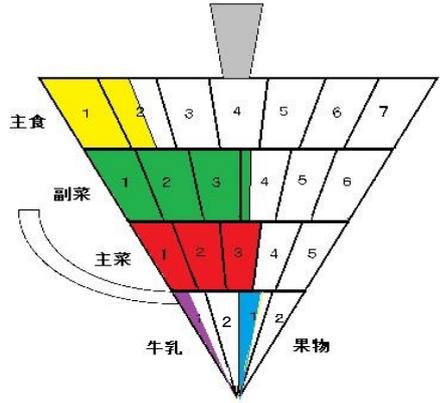
本日のメニュー

- ・パイナップル入りご飯
- ・キャベツたっぷり豚肉のお好み焼き風味
- ・鱈の干物のサラダ
- ・夏野菜のエスニック風スープ
- ・ドラゴンフルーツのヨーグルトかけ

カロリー	脂質	食塩相当量
632 kca	13.9 g	3.0 g



パイナップル入りご飯
主食1.5つ 果物0.2つ



カロリー	脂質	食塩相当量
273 kca	0.7 g	0.4 g

- 作り方
- ①米は、通常の要領でといておく。
 - ②玉ねぎはみじん切りにする。パセリもみじん切りにする。
 - ③パイナップルは粗いみじん切りにする。
 - ④釜に米を入れ炊飯器の目盛りに合わせた水加減にし、玉ねぎ、パイナップル、ナンプラー、カレー粉を加え炊く。
 - ⑤炊き上がったたらパセリを加えて混ぜる。



★材料★ (2人分)

- 米 140 g
- 水 170 ml
- 玉ねぎ 30 g
- パイナップル缶 1.3 枚
- ナンプラー 小匙 1
- カレー粉 小匙 1/2(1g)
- パセリ 小匙 1



キャベツたっぷり豚肉のお好み焼き風味

主菜 2.5つ 副菜 1.5つ



■作り方

- ①豚肉に★印の調味料をからませる。残りのしょうがはスープで使用します。
- ②キャベツ、赤パプリカ、ピーマンは何れもせん切りにする。
- ③せん切りにした②の野菜に分量のサラダ油とこしょうを混ぜ込む。
- ④フライパンを火にかけ、①の肉を焼く。
- ⑤焼き色が着いたら裏返して焼き上げる。
- ⑥皿に③の野菜を敷き、⑤の肉を広げるように置き、ソースとマヨネーズをお好み焼き風にかける。
- ⑦青のりをふる。

カロリー	脂質	食塩相当量
154 kca	6.8 g	0.5 g



★材料★ (2人分)

豚薄切り肉	6枚
キャベツ	140g
赤パプリカ	40g
ピーマン	30g
サラダ油	小匙1/2強(3g)
こしょう	適量

《肉の下味》

★酒	小匙 1と1/2(7.5g)
★すりおろししょうが	小匙 1/2(2g)
マヨネーズ	小匙 1と1/2(6g)
ソース	小匙 1と1/2(9g)
青のり	小匙 1と1/2(1.5g)



鰹の干物のサラダ

主菜 0.5つ 副菜1つ



■作り方

- ①鰹の干物は網で焼き、焼けたら骨と頭を除き粗くほぐす。
- ②玉ねぎは薄くスライスする。
- ③レタスはちぎる。
- ④きゅうりは縦半分に切った後、斜めの薄切りにする。
- ⑤みょうがはみじん切りにする。
- ⑥玉ねぎ、レタス、きゅうりは水に放しパリッとさせる。
- ⑦★印の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑧⑥の野菜と①のほぐした鰹を混ぜ、⑤のみょうがを散らし、合わせ調味料をかける。

カロリー	脂質	食塩相当量
99 kca	5.9 g	0.5 g



★材料★ (2人分)

鰹干物	1/2枚
玉ねぎ	40g
レタス	30g
きゅうり	0.5本
みょうが	1個

《合わせ調味料》

★ポン酢	小匙 2強(12g)
★水	大匙 1(15g)
★オリーブオイル	小匙 2強(9g)
★乾燥ニンニク	小匙 1(4g)



夏野菜のエスニック風スープ 副菜 0.6つ



カロリー	脂質	食塩相当量
22 kca	0.1 g	1.5 g



★材料★ (2人分)

☆セロリ	40 g
☆トマト	40 g
☆きくらげ	1 枚
☆生しいたけ	1 枚
☆しょうが	1 片
水	330 ml
オクラ	1.5 本(30g)
ライスペーパー	6 g

■作り方

- ①セロリは葉も一緒にせん切りにする。
- ②トマトは薄いちょう切りにする。
- ③きくらげは、水で戻し、せん切りにする。
- ④生しいたけもせん切りにする。
- ⑤しょうがは極細いせん切りにする。
- ⑥オクラは縦半分に切った後、幅半分に切る。
- ⑦鍋に分量の水とコンソメスープの素を入れて火にかける。
- ⑧沸騰したら☆印の全ての材料を入れる。
- ⑨ひと煮立ちしたら⑥のオクラを加えて火を止める。
- ⑩器に盛り、一口大にちぎったライスペーパーを入れ、バジルを飾る。

《調味料》

★塩	小匙1/6(1g)
★黒こしょう	少々
★コンソメスープの素	1/2個
バジル	2 枚



ドラゴンフルーツのヨーグルトかけ 牛乳0.5つ 果物0.4つ



カロリー	脂質	食塩相当量
84 kca	0.4 g	0.1 g



★材料★ (2人分)

ドラゴンフルーツ	1/2 個(70g)
加糖ヨーグルト	100 g

■作り方

- ①ドラゴンフルーツは縦4等分に切る。
- ②中身を皮に沿って切り、さらに一口大に切る。
- ③一口大に切った中身を器に戻し入れてヨーグルトをかける。