



ヘルシーライフ料理教室

”秋の味覚を美味しく食べよう” 《料理の工夫で変わる適塩料理》



みんなで調理し、楽しく試食しましょう！

日時：2018年10月26日
場所：大久保公民館

本日のメニュー

- ・さんまご飯
- ・牛肉のきのこ巻き焼き
- ・ルッコラサラダ
- ・豆乳スープ
- ・デザート

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
678 kca	28.7 g	27.3 g	2.0 g



さんまご飯



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
332 kca	9.6 g	7.7 g	0.5 g



★材料★ (2人分)

米	130 g
さんま	0.5 匹
人参	20 g
小葱	1 本
しょうが	少々
水	165 ml
☆酒	大匙1/2
☆しょう油	小匙1

■作り方

- ①米は通常の要領でとぎ、分量の水に15分浸す。
- ②さんまは頭と内臓を除き、きれいに洗い1/2の輪切りにする。
- ③しょうがは千切りにする。
- ④人参は型抜きを利用して3mmの厚さのものを4枚作り、茹でておく。
- ⑤小葱は小口切りにする。
- ⑥①の釜に☆印の調味料、さんま、しょうがを入れて炊く。
- ⑦炊き上がったらさんまの骨を除き、全体を混ぜる。
- ⑧椀に盛り、④の人参と小葱を散らす。



牛肉のきのこ巻き焼き



■作り方

- ①牛肉は☆印の調味料をからませる。
- ②えりんぎは縦に等分に切る。生しいたけはせん切りにする。
- ③小葱は半分に切る。
- ④①の牛肉をまな板上に広げ②③を芯にしてくるりと巻く。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、④を転がすように焼く。
- ⑥2等分に斜めに切り皿に盛る。

●人参ソースを作る

- ①さんまご飯で使った型抜き後の人参を柔らかく茹でる。
- ②茹でた人参と茹で汁少量を加えてミキサーにかける。
砂糖を加え混ぜる。
- ③すだちは皮を薄くむき、細かく刻む。果肉は絞っておく。
- ④②を火にかけすだちの皮も加え水分がなくなるまで煮る。
- ⑤火を止める直前に③の果汁を加え混ぜる。

■仕上げ

皿に盛った肉に人参ソースを添える。

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
185 kca	14.2 g	9.6 g	0.5 g



★材料★ (2人分)

牛肉	120 g
えりんぎ	40 g
生しいたけ	2 枚
小葱	2 本
サラダ油	大匙 1/2

《調味料》

☆しょう油	小匙 1
☆みりん	大匙 1/2

《人参ソース》

●人参	60 g (型抜き人参残り)
●砂糖	大匙 1/2
●すだち	1/2 個



ルッコラサラダ



■作り方

- ①サラダ菜は1枚ずつはがし、大きめにちぎり水に放す。
- ②ルッコラは洗って4cmくらいの長さにちぎる。
- ③トマトは1cm角に切る。
- ④くるみは、粗みじん切りにする。
- ⑤☆印の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑥器に①②を合わせて盛り③をのせて④を散らし、ドレッシングをかける。

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
84 kca	1.5 g	7.0 g	0.5 g



★材料★ (2人分)

サラダ菜	1/2 個
ルッコラ	1/2 束
トマト	1/2 個
くるみ	8 g

《ドレッシング》

☆レモン汁	1/3 個
☆オリーブ油	小匙2
☆塩	一つまみ
☆こしょう	少々



豆乳スープ



■作り方

- ①しめじは石づきをのぞいてバラバラにほぐす。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③水にコンソメスープの素を入れて火にかける。
- ④①②を加え3～4分煮る。
- ⑤弱火にして豆乳を加え沸騰させないように温める。
- ⑥器に盛り、黒こしょうをふる。

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
59 kca	3.3 g	2.9 g	0.5 g



★材料★ (2人分)

しめじ	1/2 パック
玉ねぎ	25 g
コンソメスープの素	1/2 個
豆乳	150 ml
水	150 ml
黒こしょう	少々



デザート



■作り方

- ①皮をむいて1/4に切る。

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
18 kca	0.1 g	0.1 g	0 g



★材料★ (2人分)

かき	1/2 個
----	-------