



ヘルシーライフ料理教室

”素材の旨味を生かしたあたたか料理”
《素材の組合せで変わる適塩料理》



みんなで調理し、楽しく試食しましょう！

日時：2019年02月22日
場所：大久保公民館

本日のメニュー

- ・茶飯
- ・鮭の酒粕煮
- ・白菜の甘酢炒め
- ・炒り大豆のヨーグルト和え

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
650kca	31.6g	10.8g	2.6g



茶 飯



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
303 kca	5.8g	0.8g	0.9g

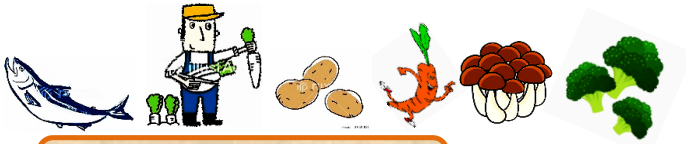


★材料★ (2人分)

米	160g
煎茶	小匙1
たくあん	10g
菜花	1本
水	200ml
☆酒	大匙1/2
☆昆布茶	小匙1/2

■作り方

- ① 米は通常の要領でとぎ、15分水に浸す。
- ② たくあんは粗みじん切りにする。
- ③ 菜花はサッと茹でて水に放した後、絞って1cmの長さに切る。
- ④ 釜に①の米を入れ、分量の水、☆印の調味料、たくあんを入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら煎茶を入れて、全体を混ぜる。
- ⑥ 椀に盛り、③の菜花をトッピングする。



鮭の酒粕煮



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
233 kca	19.5 g	5.4 g	1.4 g



★材料★ (2人分)

鮭	2切
じゃがいも	100 g
大根	120 g
人参	40 g
コンニャク	75 g
しめじ	30 g
ブロッコリー	40 g

■作り方

- ① だし昆布は前日に分量の水に浸しておく。
- ② 鮭は骨をのぞく。
- ③ ☆印の調味料をビニール袋に入れ昆布だしの一部でのばし②の鮭をからませる。
- ④ じゃがいもは皮をむき、4つ割にする。
- ⑤ 大根は2cmの厚さのいちょう切りにする。人参は1cmの輪切りにする。
- ⑥ コンニャクはあく抜きをした後、一口大にちぎる。
- ⑦ しめじは、石づきを除き、小房に分ける。
- ⑧ ブロッコリーは小房に分けてサッと茹でる。
- ⑨ だし昆布をさいて結び昆布を作る。
- ⑩ 鍋に①の昆布だしと⑨の結び昆布を入れて火にかけてコトコトと5分程煮る。
- ⑪ フライパンに分量の油を入れて火にかけて、⑤⑥の野菜類を入れて少し焦げ目ができる位に焼き、○印の調味料をさっとふり入れて、⑩に加える。
- ⑫ ④も加え野菜が柔らかくなったら③を調味料ごと加え5分程煮る。途中、しめじも加える。
- ⑬ 最後に⑧のブロッコリーを加える。温めた器に盛り付け、汁も注ぐ。

《調味料》

○しょう油	小匙 1/2
○砂糖	大匙 1/3
サラダ油	大匙 1/3
★水	2カップ
★だし昆布	5 cm角
☆酒粕	30 g
☆味噌	18 g(大匙1)
ビニール袋	1枚



白菜の甘酢炒め



■作り方

- ① 白菜はそぎ切りにする。人参はせん切りにする。
- ② 干しえびはもどしてみじん切りにする。
- ③ きくらげはもどして一口大に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、赤唐辛子、干しえびを炒める。
- ⑤ 次に①と③を加え入れ、しんなりしたら☆印の調味料を入れる。

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
39kca	1.2 g	2.1 g	0.3 g



★材料★ (2人分)

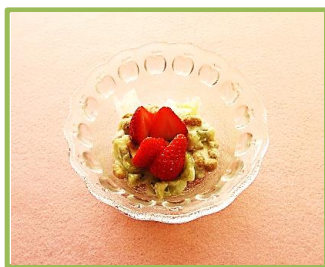
白菜	120 g
人参	15 g
干しえび	2.3 g
きくらげ	1 g
サラダ油	大匙1/3

《調味料》

☆酢	大匙1/2
☆酒	大匙1/2
☆塩	1/3つまみ
☆中華だし	小匙1/2
赤唐辛子	少々



炒り大豆のヨーグルト和え



■作り方

- ① 炒り大豆とヨーグルトを良く混ぜる。
- ② キーウイは、皮をむいて、縦4等分に切り、1cm幅に切る。
- ③ ①と②を混ぜて器に盛る。
- ④ いちごはへたを除き半分に切って飾る。

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
75 kca	5.1 g	2.5 g	0.0 g



★材料★ (2人分)

炒り大豆	20 g
無糖ヨーグルト	50 g
キーウイ	1/2 個
いちご	2 個