

# ヘルシーライフ料理教室

## 夏バテしないヘルシー料理

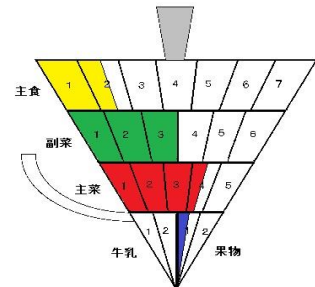
みんなで調理し、楽しく試食しましょう!

日時: 2015年6月26日  
場所: 大久保公民館

### 本日のメニュー

- ・キャロットライス
- ・モロヘイヤのねばねばスープ
- ・チキンとブロッコリーのガーリック炒め
- ・塩豆腐のカプレーゼ
- ・キウイのコンポート&ヨーグルト

カロリー	脂質	塩分
671 kcal	16.0 g	3.6 g



キャロットライス 主食1.5つ



カロリー	脂質	塩分
297 kcal	2.8 g	0.77 g



★材料★ (2人分)

米	150 g
水	190 ml
人参	50 g
固形コンソメ	2.5 g (1/2個)
塩	少々
バター	5 g

#### ■作り方

- ①米を洗って水に30分浸けておく。
- ②人参は皮をむき、1/3をすりおろし、残りをみじん切りにする。
- ③フライパンを火にかけバターを入れ、みじん切りにした人参を軽く炒める。
- ④文化鍋に水を切った米と分量の水、炒めた人参、すりおろした人参、固形コンソメ、塩を加えて炊く。



## モロヘイヤのねばねばスープ 副菜1つ



### ■作り方

- ①モロヘイヤは硬い軸の部分を除き、細かく刻む。
- ②オクラは小口切りにする。なめこは流水で軽く洗う。
- ③鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したらモロヘイヤ、酒、固形コンソメを入れる。
- ④オクラ、なめこを加えてひと煮立ちさせ、醤油を加えて味を調える。

カロリー	脂質	塩分
25kcal	0.26 g	0.76 g



### ★材料★ (2人分)

モロヘイヤ	1/3袋
オクラ	30 g(2本)
なめこ	30 g
固形コンソメ	2.5 g(1/2個)
酒	小さじ1
醤油	小さじ1/2
水	200 ml



## チキンとブロッコリーのガーリック炒め 主菜2.5つ 副菜1.5つ



### ■作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、醤油とこしょうをまぶす。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③じゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。
- ④ブロッコリーは小房に分け、軸は2cmの長さの短冊切りにする。
- ⑤鍋に水とじゃがいもを入れ、火にかけ茹でる。じゃがいもが茹で上がったら取り出し、その茹で汁でブロッコリーを茹でる。
- ⑥フライパンにオリーブ油をしいてにんにくを炒め、①の鶏肉を焼く。
- ⑦鶏肉に火が通ったらじゃが芋を加え混ぜる。
- ⑧レモン果汁をふり入れ、ブロッコリーを混ぜ入れる。

カロリー	脂質	塩分
187kcal	5.8 g	1.0 g



### ★材料★ (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	140 g
醤油	小さじ2
こしょう	少々
じゃがいも	100 g
ブロッコリー	中 1/2株
にんにく	5 g
オリーブ油	小さじ1
レモン果汁	小さじ1



## 塩豆腐のカプレーゼ 主菜1つ 副菜0.5つ



カロリー	脂質	塩分
89 kcal	6.25 g	1.0 g



### ★材料★ (2人分)

絹ごし豆腐	175 g (175gパック1つ分)
塩	小さじ1/3
トマト	100 g
オリーブ油	小さじ2
青じそ	2枚
こしょう	少々

### ■下準備

・豆腐に塩をまぶしキッチンペーパーで包みラップをして冷蔵庫に入れる。そのまま半日おいて、塩豆腐を作る。

### ■作り方

- ①塩豆腐は6等分に切る。 ※1人分3枚
- ②トマトは湯むきし、半月切りにする。 ※1人分4枚
- ③皿にトマトと塩豆腐を交互に並べ、千切りにした青じそを飾る。
- ④最後に、上からオリーブ油を振る。



## キウイのコンポート&ヨーグルト 果物0.5つ



カロリー	脂質	塩分
72kcal	0.8 g	0.03 g



### ★材料★ (2人分)

キウイフルーツ	1個
水	100ml
グラニュー糖	大さじ1
レモン果汁	小さじ1
無糖ヨーグルト	50 g

### ■作り方

- ①キウイフルーツは皮をむいて、1cm角に切る。
- ②鍋に水、グラニュー糖、レモン果汁を入れ、火にかける。
- ③沸騰したらカットしたキウイフルーツを入れ、再び沸騰したら火を止める。粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れる。
- ④器に盛り、ヨーグルトをかける。