



ヘルシーライフ料理教室

”夏に負けないパワーアップ料理” 《調理方法で変わる適塩料理》

みんなで調理し、楽しく試食しましょう！

日時：2018年6月29日
場所：大久保公民館

本日のメニュー

- ・人参ご飯
- ・豚肉とちぎりキャベツのフライパン焼き
- ・アボカドサラダ
- ・オクラと豆腐のすまし汁
- ・コーヒー寒天

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
677 kca	25.2 g	23.2 g	2.7 g



人参ご飯



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
320 kca	5.5 g	3.4 g	0.6 g

■作り方

- ①米は、通常の要領でといておく。
- ②人参は細いせん切りにする。
- ③釜に①の米と分量の水を入れる。
- ④コンソメスープの素を砕きながら入れ、人参と松の実を散らすように入れてバターをのせて炊く。



★材料★ (2人分)

米	160 g
人参	30 g
松の実	5 g
水	200 ml
コンソメスープの素	1/2個
バター	2 g



豚肉とちぎりキャベツのフライパン焼き



■作り方

- ①キャベツは一口大にちぎっておく。
- ②豚肉は4cmの長さに切る。
- ③にんにくは粗みじん切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、③のにんにくを炒める。
- ⑤豚肉を一枚ずつ油が出るまでしっかり焼いて皿に取る。
- ⑥同じフライパンに①のキャベツを入れ、焼く様に炒める。
- ⑦⑥に⑤の豚肉を戻し入れて☆印の調味料をまわし入れて仕上げる。

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
160 kca	10.3 g	10.5 g	0.5 g



★材料★ (2人分)

キャベツ	150 g(約1/8個)
豚肉(肩)	100 g
にんにく	1/4個
オリーブ油	大匙1/2

《調味料》

☆しょう油	小匙 1
☆酒	大匙 1/2
☆水	大匙 1/2
☆輪切り唐辛子	少々



アボカドサラダ



■作り方

- ①サラダ海老は殻を除いて1cm位のコロコロ状に切る。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③ボウルに①と②を入れ、☆印の調味料を加え混ぜて5分程置く。
- ④きゅうりは縦半分に切ってから2cm幅に切る。
- ⑤ブロッコリーは小房に分けて熱湯で軽く茹でる。
- ⑥卵は水から火にかけて約12分茹でて水に放した後、殻をむき、8つ切りにする。
- ⑦アボカドは、縦にくりりと包丁目を入れてくるっと回転させて種を除く。皮も除いて泡だて器でペースト状にする。
- ⑧⑦にヨーグルトを加え混ぜ、すべての材料を合わせる。

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
102 kca	6.1 g	6.9 g	0.7 g



★材料★ (2人分)

サラダ海老	2個
玉ねぎ	1/8個分
きゅうり	1/2本
ブロッコリー	50 g(1/4個)
茹で卵	1個
アボカド	1/2個
ヨーグルト	25 g

《調味料》

☆にんにくおろし	1/2片
☆塩	小匙1/6
☆黒こしょう	少々
☆レモン汁	1/4個
☆レモンの皮のすりおろし	1/4個分



オクラと豆腐のすまし汁



■作り方

- ①オクラは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ②梅干しは種を取り除き、荒く刻んでお椀に入れておく。
- ③鍋にだし汁を入れて温め、①を入れてひと煮立ちさせる。
- ④しょう油、塩で味をととのえる。

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
31 kca	2.7 g	1.1 g	0.9 g



★材料★ (2人分)

オクラ	4本
絹ごし豆腐	75 g
梅干し	1個
だし汁	300 ml
しょう油	小匙1/2
塩	小匙1/8



コーヒー寒天



■作り方

- ①小鍋に粉寒天と分量の水を加えて火にかける。
- ②一度沸騰させたらコーヒーを加え混ぜ溶かす。
- ③粗熱を取り、1/2量を4個の器に入れる。残りの1/2をジブロックに入れて共に冷蔵庫に入れて固める。
- ④砂糖と水を小鍋に入れ火にかけて煮溶かし、20ml.位の水分量になるまで煮つめてガムシロップを作る。
- ⑤ジブロックに入れたコーヒー寒天を揉み、クラッシュ状にする。
- ⑥器に入れたコーヒー寒天に生クリームを流し入れる。
- ⑦⑤のコーヒー寒天を上のにのせる。
- ⑧ガムシロップをかけて食べる。

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
64 kca	0.6 g	1.3 g	0 g



★材料★ (2人分)

粉寒天	2 g
水	250 ml
インスタントコーヒー	大匙1
生クリーム	10 g

《ガムシロップ》

砂糖	15 g
水	20 ml