



ヘルシーライフ料理教室

”旬のにんじんを美味しく食べよう” 《美味しい適塩料理でカルシウムを上手に取ろう》

みんなで調理し、楽しく試食しましょう!

日時: 2019年06月21日
場所: 大久保公民館

本日のメニュー

- ・人参ライス
- ・スパイシー彩りチキン
- ・ポテトのクリームチーズサラダ
- ・牛乳寒の人参ソースかけ

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
699 kcal	23.2 g	21.0 g	1.4 g



人参ライス



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
308 kcal	7.1 g	1.1 g	0.5 g



★材料★ (2人分)

米	150 g
水	190 ml
人参	50 g
スキムミルク	10 g
枝豆	10 g

■作り方

- ①米は通常的要領でとぎ、分量の水に20分浸す。
- ②人参は1/3をすりおろして残りは粗いみじん切りにする。スキムミルクを混ぜる。
- ③冷凍枝豆は水で戻してさやからはずしておく。
- ④①の釜に②と③と☆印の調味料を入れて炊く。

《調味料》

☆白ワイン	大匙1/2
☆コンソメスープの素	1/2 個



スパイシー彩りチキン



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
194 kcal	11.4 g	11.8 g	0.7 g



- ★材料★ (2人分)
- 鶏もも肉 100 g
 - 玉ねぎ 25 g
 - 人参 50 g
 - 黄パプリカ 1/4 個
 - さやいんげん 20 g
 - サラダ油 大匙 1/2
 - 白ワイン 大匙 1/2

- 作り方
- ①鶏もも肉は一口大に切り、ビニール袋に入れて☆印の調味料と合わせてもみ込み下味をつけておく。
 - ②玉ねぎはみじん切りにする。
 - ③人参は1.5cmの幅に切り、3mmの厚さに切る。
 - ④黄パプリカは1.5cm角に切る。
 - ⑤いんげんは、熱湯で茹でて水に取り、2cm幅に切る。
 - ⑥フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを炒め、①の鶏肉を入れ、焼き色がついたら③と白ワインを加え、鍋ふたをして6分位蒸し焼きにする。
 - ⑦ふたを取って強火で水分を飛ばし、④と⑤を加えてサッと混ぜて器に盛る。
 - ⑧彩りよく盛り付ける。

- 《調味料》
- ☆カレー粉 小匙 2/3
 - ☆チリパウダー 小匙 1/2
 - ☆ヨーグルト 25 g
 - ☆ケチャップ 大匙 1/2
 - ☆ウスターソース 大匙 1/2



ポテトのクリームチーズサラダ



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
98 kcal	2.1 g	5.2 g	0.1 g



- ★材料★ (2人分)
- じゃがいも 80 g
 - 玉ねぎ 15 g
 - きゅうり 40 g
 - 人参 30 g
 - サラダ菜 2 枚

- 作り方
- ①じゃがいもは洗って横半分に切り鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて茹でる。茹で上がった後皮を除き、マッシュして☆印の調味料を熱いうちに混ぜる。
 - ②玉ねぎはみじん切りにして水でさらす。
 - ③きゅうりは5mm角に切る。
 - ④人参は5mm角に切り歯ごたえがある位に茹でる。
 - ⑤★のクリームチーズとオリーブ油を合わせてペースト状にする。
 - ⑥①に⑤を混ぜ込み、②③④を加え混ぜる。
 - ⑦皿にサラダ菜を敷き⑤を盛る。

- 《調味料》
- ☆レモンの絞り汁 大匙 1/2
 - ☆砂糖 小匙 1/2

- 《ペースト》
- ★キリクリームチーズ 1 個
 - ★オリーブ油 小匙 1

レシピ



牛乳寒の人参ソースかけ



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
99 kcal	2.6 g	2.9 g	0.1 g



■作り方

— 牛乳寒を作る —

- ①鍋に砂糖と粉寒天を入れて良く混ぜる。
- ②水を加え火にかけて混ぜながら煮溶かし、1～2分沸騰させる。
- ③牛乳を加えて沸騰直前に火を止める。
- ④粗熱を取り、冷やし固める。

— 人参ソースを作る —

- ①人参は薄切りにして柔らかくなるまで茹で、水を加えてミキサーにかける。
- ②①を鍋に入れて砂糖を加え火にかける。
- ③ヘラでかき混ぜながら煮詰め、鍋底が見えるようになったらレモンの絞り汁と皮のすりおろしを加え、ひと煮立ちさせる。

— 仕上げ —

- ①牛乳寒に人参ソースをかけてミントの葉を飾る。

★材料★ (2人分)

— 牛乳寒 —

粉寒天	1.5 g
砂糖	10 g
水	50 ml
牛乳	150 ml

— 人参ソース —

人参	40 g
水	25 ml
砂糖	10 g
レモン絞り汁	大匙 1/2
ミントの葉	2 枚
レモンの皮すりおろし	1/3 個