



ヘルシーライフ料理教室

”試してみよう「乳和食」” ～味噌・醤油と牛乳のコラボレーション～ 《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：2020年01月31日
場所：中央（旧大久保）公民館

本日のメニュー

- ・しらすと大豆の元気ご飯
- ・鶏ひき肉のパイナップル焼き
- ・カッテージチーズ
- ・カッテージチーズの白和え
- ・ホエー入り味噌汁
- ・デザートヨーグルトのいちごソースかけ

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
678 kca	27.9 g	17.1 g	2.3 g





しらすと大豆の元気ご飯



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
283 kca	7.7 g	1.9 g	0.1 g

■作り方

- ①米は通常の要領でとぎ、15分水に浸す。
- ②小葱は小口切りにする。
- ③釜に①の米と酒を入れ、分量の水としらす干しと炒り大豆を入れて炊く。
- ④茶碗に盛り、小葱を散らす。



★材料★（2人分）

米	140 g
しらす干し	20 g
煎炒り大豆	10 g
小葱	1 本
水	175 ml
酒	小匙 1



鶏ひき肉のパイナップル焼き



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
186 kca	11.4g	9.6 g	0.7 g



★材料★ (2人分)

鶏ひき肉	120 g
玉ねぎ	20 g
人参	20 g
パイナップル缶詰	2 枚
サラダ菜	30 g
サラダ油	小匙 1

《調味料》

☆ヨーグルト	20 g
☆片栗粉	小匙 1.5
☆塩	少々
☆こしょう	少々

《あん》

★パイン缶汁	30 ml
★水溶き片栗粉	小匙 1
★しょう油	小匙 1 弱

ビニール袋	1 枚
-------	-----

■作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、人参はすりおろす。
- ②鶏ひき肉に①と☆印の調味料をビニール袋に入れて良く混ぜる。
2等分に分ける。
- ③フライパンにサラダ油を敷きパイナップルを並べ入れ、
②を形よくのせて中火で3分焼く。
- ④弱火にして返し、4～5分焼く。
- ⑤★印の調味料を合わせて注ぎ入れ、あんをからませる。
- ⑥皿に盛り、サラダ菜を添える。



カッテージチーズ



■作り方

- ①鍋に牛乳400mlを入れて、鍋肌に小さな泡が出る位の温度
60℃から70℃に温める。
- ②火からおろし、酢を入れてかき混ぜて2分程おく。
- ③ボウルに濾す紙を敷いたザルをのせ、②を流し入れる。
- ④カッテージチーズ100gとホエー(乳清)300mlができる。



★材料★ (2人分)

牛乳	400 ml
酢	大匙 1



カッテージチーズの白和え



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
56 kca	3.3 g	2.4 g	0.6 g



★材料★（2人分）

カッテージチーズ	35 g
豆腐	40 g
ケール	70 g
人参	20 g

《調味料》

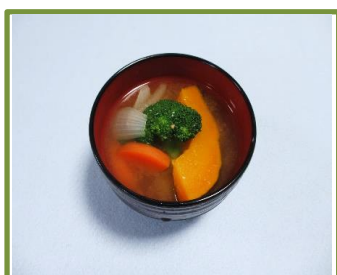
☆しょう油	小匙 1
☆砂糖	小匙 1
☆すりごま	小匙 1
☆和だし	少々

■作り方

- ①豆腐は、水切りする。
- ②ケールは芯を除き、2分程茹でて、水に取り、絞って3cmの長さに切る。
- ③人参は3cm幅の細いせん切りにし、サッと熱湯を通す。
- ④①の豆腐を泡だて器でほぐし、カッテージチーズを加え混ぜる。
- ⑤☆印の調味料を合わせて良く混ぜ④に加える。
- ⑥⑤に②③を入れて合える。



ホエー入り味噌汁



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
94 kca	4.2 g	2.3 g	0.9 g



★材料★（2人分）

玉ねぎ	40 g
かぼちゃ	60 g
人参	20 g
ブロッコリー	40 g
味噌	小匙 2
ホエー	100 ml
水	250 ml
和だし	2 g

■作り方

- ①玉ねぎは縦半分に切り、一口大に切る。
- ②かぼちゃは4～5cmの薄切りにする。
- ③人参はいちょう切りにする。
- ④ブロッコリーはサッと洗って小房に分ける。
- ⑤味噌をホエーの一部と合わせておく。
- ⑥鍋に分量の水とホエーと①③の野菜を入れて火にかける。
- ⑦野菜が柔らかくなったら和だしと②のかぼちゃを加える。
- ⑧④のブロッコリーを加え入れ、⑤を混ぜ入れて煮立つ手前で火を止める。



デザートヨーグルトのいちごソースかけ



カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
59 kca	1.3 g	0.9 g	0.0 g

■作り方

- ①鍋に粉寒天と砂糖を入れて良くかき混ぜる。
- ②水を加えて混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を止め、ヨーグルトを加え混ぜ、ジプロップに入れ、固める。
- ③冷凍いちごに、分量の砂糖をまぶして20分程おく。
- ④③を火にかけて6～8分煮て、レモン汁を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤固めたヨーグルトをクラッシュして器に盛り、いちごソースをかける。



★材料★（2人分）

ヨーグルト	60 g
粉寒天	1 g
水	70 ml
砂糖	7 g

《いちごソース》

☆冷凍いちご	40 g
☆砂糖	10 g
☆レモン汁	小匙 1