

平成29年度 第1回
☆めざそう減塩クッキング☆

★ご飯

＜材 料＞	1人分	4人分
ごはん	120 g	480g

＜作り方＞

- ① 米は洗って30分以上吸水させ、普通に炊く

★豚肉と野菜いっぱい蒸し煮

＜材 料＞	1人分	4人分
豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）	70 g	280 g
白菜	50 g	200 g
玉ねぎ	40 g	160 g
赤パプリカ	15 g	60 g
青ピーマン	10 g	40 g
もやし	50 g	200 g
わかめ（乾燥）	0.3 g	1.2 g
塩麴	3 g	12 g
＜A＞ヨーグルト味噌ソース		
ヨーグルト（無糖）	15 g	60 g
豆味噌	2.5 g	10 g
砂糖	0.8 g	3.2 g

＜作り方＞

- ① 豚肉に塩麴をすりこんでおく。
 ② 白菜は2～3cm幅に切る。
 ③ 玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカは千切りにする。
 ④ わかめは水で戻しておく。
 ⑤ フライパンに②③と、もやしを入れ、①の豚肉をのせ蒸し煮にする。
 （野菜と肉は交互に2回重ねる）
 ⑥ 火を止めた後、④のわかめを上からちらす。
 ⑦ ≪A≫のソースを作り、お好みの量をかける。

★野菜のカレースープ煮

＜材 料＞	1人分	4人分
かぶ	20 g	80 g
キャベツ	30 g	120 g
かぶの葉	5 g	20 g
にんじん	10 g	40 g
しめじ	10 g	40 g
じゃが芋	30 g	120 g
コンソメ	1 g	4 g
水	160 cc	640 cc
カレー粉	0.5 g	小さじ1

＜作り方＞

- ① かぶは2cm角に切り、葉は1cmの長さに切る。
 ② キャベツは2cm幅にざく切る。
 ③ しめじは石づきをとりばらす。
 ④ にんじんは2cm角に切る。
 ⑤ じゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。
 ⑥ 鍋に水とスープの素、カレー粉、にんじん、じゃが芋を入れ加熱する。
 ⑦ ⑥の野菜に火が通ったらかぶ、キャベツ、しめじを入れて煮る。
 ⑧ 最後にかぶの葉を入れ、火を止める。

瀬戸市健康づくり食生活改善協議会

平成30年2月10日

★ヘルシーきんぴら

＜材 料＞	1人分	4人分
れんこん	10 g	40 g
ピーマン	10 g	40 g
にんじん	5 g	20 g
えのきだけ	10 g	40 g
しらたき	10 g	40 g
ごま油	小さじ1/4	小さじ1
赤唐辛子（小口切り）	適宜	適宜
＜B＞調味料		
酒	小さじ1/4	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1
みりん	小さじ1/4	小さじ1
すりごま	1 g	4 g

＜作り方＞

- ① れんこんはスライスし水にさらす。
- ② ピーマンとにんじんは千切りにする。
- ③ えのきだけは石づきをとり、半分の長さに切る。しらたきは、熱湯でサッと茹で、ザルに上げ、食べやすい長さに切る。
- ④ フッ素樹脂加工のフライパンにごま油と赤唐辛子を入れて炒め、れんこん、にんじん、えのきだけ、しらたき、ピーマンの順に加えて炒め合わせる。
- ⑤ 《B》の調味料を入れ味付けし、ごまを加えて混ぜ合わせる。

★黒糖生姜紅茶かん

＜材 料＞	8人分
粉寒天	2 g
水	150cc
黒砂糖	50 g
紅茶	150cc
生姜の絞り汁	小さじ1強
生姜のシロップ煮	
生姜	適量
水	小さじ2
砂糖	大さじ1

＜作り方＞

- ① 紅茶を入れ、生姜の絞り汁を加える。
- ② 鍋に分量の水と寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら沸騰させ、吹きこぼれないように注意して1～2分煮る。煮えたら黒砂糖を加えて溶かし、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 表面の泡をのぞき、流し缶に入れ、冷やし固める。
- ④ 生姜を千切りにし、水・砂糖と一緒に煮る。
- ⑤ ③を好みの大きさに切り分け、上に④を飾る。

献立名/1食分	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	塩分(g)
ご飯(120g)	202	4.2	0.4	43.3	35	0.0
豚肉と野菜いっぱい蒸し煮	245	16.6	14.1	12.2	508	0.8
野菜の加えスープ煮	44	1.6	0.3	4.7	327	0.4
ヘルシーきんぴら	33	0.9	1.4	9.9	126	0.2
黒糖生姜紅茶かん	28	0.2	0.0	7.1	90	0.0
	552	23.5	16.2	77.2	1,086	1.4