第1回　美ママ料理教室

＜　野菜を食べて健康になろう！＞

半田市保健センター
令和元年７月９日

1　なすの肉巻き

（ｴﾈﾙｷﾞｰ168ｋ　たんぱく質16.0ｇ　脂質6.1ｇ 食物繊維2.5ｇ）

◆ 材　料

	（１人分）	（6人分）
なす	2/3 本	4　本
豚ロース（薄切）	3　枚	18　枚
塩・こしょう	少々	少々
油	小1/2	大1
醤油	大1	大6
砂糖	大1/2	大3
にんにく（すりおろし）	1	6　g
すりごま	小1/2	大1
ねぎ	1	6　g

◆作り方

①なすは、縦に８等分にし、太さが均一になるように２切を上下を逆向きに重ねて豚肉を巻きつけ、軽く塩・こしょうをふる。

②フライパンに油を入れ、１の巻き終わりを下にしてふたをして、中火で焼く。
肉がこんがりして、なすが柔らかくなったら、たれを入れて絡める。

③ねぎは小口切りにする。

④なすを食べやすく切って皿に盛り、ねぎを散らす。

2．野菜パフェ

（ｴﾈﾙｷﾞｰ186ｋ　たんぱく質11.5ｇ　脂質7.0ｇ　食物繊維6.2ｇ）

◆ 材　料

	（１人分）	（6人分）
もち麦	8 ｇ	48 ｇ
きゅうり	15 ｇ	90 ｇ
大根	20 ｇ	120 ｇ
人参	20 ｇ	120 ｇ
レタス	15 ｇ	90 ｇ
コーン缶	20 ｇ	120 ｇ
ツナ缶	15 ｇ	90 ｇ
わかめ（乾）	0.7　ｇ	4 ｇ
蒸し大豆	20　ｇ	120 ｇ
酢	小1/2	大1
レモン汁	小1/2	大1
醤油	小1	大2
砂糖	小1/3	小2
プチトマト	1 個	6 個
鶏ガラスープ	0.6　ｇ	小1.5
水	25	200 ｃｃ
ゼラチン	0.5　ｇ	4　ｇ
水	0.5　ｇ	4 ｇ

◆作り方

①もち麦は湯で２０分位茹で、水で洗っておく。

②きゅうりは斜め切り、大根、人参は７～８mmのさいころ切りにし、それぞれを別でゆでておく。
レタスは１ｃｍの色紙切りにする。

③コーンは水気を切り、ツナ缶は油を切っておく。
わかめは、ゆがいて水にとり、水気をきって食べやすく切る。

④酢、レモン汁、しょうゆ、砂糖をよく混ぜる。

⑤ガラスのコップにもち麦、蒸し大豆、レタス、わかめ、大根、人参、ツナ、コーンをのせ、ドレッシングをかける。
鶏ガラスープでスープを作り、水でふやかしたゼラチンを入れて溶かし、バットに流し、冷やし固める。
スープが固まったら、泡立て器でかき混ぜる。
容器の上にのせて、きゅうりとプチトマトを飾る。

3．ビシソワーズ

（ｴﾈﾙｷﾞｰ105ｋ　たんぱく質3.4ｇ　脂質2.6ｇ　食物繊維0.9ｇ）

◆ 材　料

	（１人分）	（6人分）
じゃが芋	50 ｇ	300 ｇ
玉ねぎ	10 ｇ	60 ｇ
鶏がらスープ	1.3 ｇ	小３
水	40 ｇ	240 ｇ
牛乳	80 ｇ	500 ｇ
パセリ	0.5 ｇ	３ ｇ
ご飯	５ ｇ	30 ｇ
塩		少々

◆作り方

①じゃが芋は１ｃｍ位のいちょう切り、玉ねぎは粗いみじん切りにし、鶏がらスープ、ご飯、水を入れて柔らかくなるまで煮る。

②①が冷めたらミキサーにかける。

③②に残りの牛乳を加え、塩を加え、味を調える。

④スープを冷やし、カップに入れ、みじん切りのパセリをちらす。

4．フルーツゼリー

（ｴﾈﾙｷﾞｰ47ｋ　たんぱく質0.2ｇ　脂質0ｇ　食物繊維0.4ｇ）

◆ 材　料

	（１人分）	（7人分）
みかん缶	10 ｇ	70 ｇ
パイン缶	10 ｇ	70 ｇ
キーウイ	10 ｇ	1/2 個
砂糖	７ ｇ	50 ｇ
アガー	２ ｇ	大２
水	70 ｇ	500 ｇ
レモン汁	0.8 ｇ	小１

◆作り方

①パイン缶は８等分に切る。キウイは皮をむき、いちょう切りに切る。

②アガーと砂糖をよく混ぜ合わせておく。

③鍋に水を入れ②を少しずつ入れて、よく混ぜる。
沸騰寸前に火を止め、レモン汁を入れて混ぜる。

④カップにフルーツを入れ、粗熱をとった③を入れて冷蔵庫で冷やす。

5．ご飯

◆ 材　料

	（１人分）	（6人分）
米	70 ｇ	420 ｇ

（ｴﾈﾙｷﾞｰ251ｋ　たんぱく質4.3ｇ　脂質0.6ｇ　食物繊維0.4ｇ）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維
昼食合計（ご飯込）	757ｋcal	35.4g	16.3g	10.2g
１日必要量(18～29才)	1950kcal	８０ｇ	54.2ｇ	18g
１日必要量(30～49才)	2000kcal	82.5ｇ	55.5ｇ	18g

♪MEMO♪