第2回　美ママ料理教室

＜　野菜を食べて腸美人なろう！＞

～野菜と発酵食品を食べましょう～

半田市保健センター
令和元年10月4日

1　手まり寿司

（ｴﾈﾙｷﾞｰ434ｋ　たんぱく質13.7ｇ　脂質6.8ｇ 食物繊維1.2ｇ）

◆ 材　料		（１人分）	（7人分）
	米	80 ｇ	560 ｇ
	砂糖	大2/3	大4強
	酢	大１	大６強
	塩	少々	小1/4
A	人参（花型）	15 ｇ	105 ｇ
	砂糖	1.5 ｇ	小１
	みりん		小１
	醤油		小1
	だし汁	適量	適量
	きゅうり		１ 本
	卵	1/2 個	４ 個
	砂糖	1.5 ｇ	大１
	塩	少々	小1/4
	油	少々	少々
	ツナ水煮缶(小)	10	１ 缶
	砂糖		小2
	醤油		小１
B	魚肉ソーセージ	５ 枚	１ 本
	きゅうり	４ 枚	24 枚
	塩		適量
	人参(花型の残り)		適量
	いり卵		少々
C	鮭フレーク	５ ｇ	35 ｇ
	すりごま	0.5 ｇ	大１
	のり		１ 枚

◆作り方

A

① 米は３０分前に洗い、普通の水加減より若干少なめにして炊き、１０分蒸らした後、合わせ酢をふって３等分する。

② 人参は皮をむいて２mm位の輪切りにし、花型に抜き、残りはみじん切りにする。花型とみじん切り人参は一緒にだし汁、砂糖、醤油で煮る。

③ きゅうりは薄い輪切りにし、軽く塩をふる。（１人４枚）

④ 卵に、砂糖、塩を入れてよく混ぜ、細かい炒り卵を作る。

⑤ ツナ缶は水気を切り、砂糖、醤油で煮汁がなくなるまで煮てご飯に混ぜる。

⑥ ラップの中央に花型の人参、きゅうり、卵をのせ、⑤のご飯をのせ、茶巾に絞る。

B

① 魚肉ソーセージは半月切りにする。(1人輪切り3枚)

② きゅうりは薄い半月切りにし、軽く塩をふる。(1人輪切り3枚)

③ みじん切りの煮た人参はご飯に混ぜる。

④ ラップの中央に卵を少々、魚肉ソーセージ、薄切りのきゅうりを花のようにおき、③のご飯をのせて茶巾に絞る。

C

① ご飯は、鮭フレークとごまを混ぜ合わせ、ラップで茶巾に絞る。

② のりは、短い方を半分に折り５mm幅に切る。(１人３本)

③ ①のご飯の周りにのりを放射状に３本巻く。

2．和風ポトフ

（ｴﾈﾙｷﾞｰ121ｋ　たんぱく質5.4ｇ　脂質6.6ｇ　食物繊維2.3ｇ）

◆ 材　料	（1人分）	（7人分）
ウインナー	20 ｇ	7 本
じゃがいも	30 ｇ	210 ｇ
人参	15 ｇ	105 ｇ
玉ねぎ	30 ｇ	210 ｇ
ブロッコリ	30 ｇ	210 ｇ
みそ	6 ｇ	大2
コンソメ	1/2 個	3 個
水	150 ｇ	1050 ｇ

◆作り方

① ウインナーは斜め切りにする。

② じゃが芋は１ｃｍのいちょう切り、人参は乱切り、玉ねぎは２ｃｍのくし形切りにする。ブロッコリーは小房にわけて茹でる。

③ 鍋に水、コンソメ、野菜を入れて柔らかくなったらウインナーを入れて煮て、みそを溶かし入れる。器に盛り、ブロッコリーを最後に入れる。

3．チーズ入り野菜サラダ

（ｴﾈﾙｷﾞ-62ｋ　たんぱく質3.1ｇ　脂質4.3ｇ　食物繊維0.8ｇ）

◆ 材　料	（1人分）	（7人分）
キャベツ	30 ｇ	210 ｇ
きゅうり	10 ｇ	70 ｇ
チーズ	10 ｇ	70 ｇ
ヨーグルト		大2強
マヨネーズ		大1強
プチトマト	1 個	7 個

◆作り方

① キャベツは千切りにし、さっとゆでる。

② きゅうりは半月切りにし、軽く塩をふっておく。

③ チーズは、さいころに切る。

④ ヨーグルトとマヨネーズは混ぜ、キャベツ、きゅうり、チーズを和える。

⑤ プチトマトを添える。

4．甘酒蒸しパン

（ｴﾈﾙｷﾞ-112ｋ　たんぱく質2.4ｇ　脂質1.0ｇ　食物繊維0.6ｇ）

◆ 材　料	（1人分）	（7人分）
ホットケーキミックス	25	200 ｇ
甘酒	25	200 ｇ
レーズン	5	35 ｇ

◆作り方

① ホットケーキミックスと甘酒をよく混ぜ合わせ、アルミカップに入れ、レーズンを上に散らす。

② 蒸し器で１５分位蒸し、竹串を刺してついてこなければ出来上がり。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維
昼食合計（ご飯込）	729ｋcal	24.6g	18.7g	4.9g