

平成28年度ヘルシークッキング

## 脂質と上手につきあう料理教室

平成29年1月31日（火）



主食	ごはん
主菜	たらとトマポテトのオーブン焼き
副菜（汁物）	キャベツと豆乳のスープ
副菜	カリフラワーとりんごのサラダ
副菜（デザート）	豆寒天の黒蜜かけ

エネルギー 616kcal 塩分 2.1g

# ～ 脂質と上手につきあう料理教室～

<b>本日の献立</b>	エネルギー616kcal	塩分 2.1g
・主 食	ごはん	
・主 菜	たらとトマポテトのオーブン焼き	
・副菜(汁物)	キャベツと豆乳のスープ	
・副 菜	カリフラワーとりんごのサラダ	
・副菜(デザート)	豆寒天の黒蜜かけ	

主食・主菜・副菜を  
そろえましょう！

## 主食 ごはん

<材料>5人分

エネルギー200kcal 塩分1g

半搗き米

2合弱

水

適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

## 主菜 たらとトマポテトのオーブン焼き

<材料>5人分

エネルギー178kcal 塩分0.9g

たら 60g x 5

じゃがいも

大2個

塩 小さじ1/3

たまねぎ

中1個

こしょう 少々

プチトマト

10個

トマト水煮缶 150g

マッシュルーム水煮

60g

トマトケチャップ 50g

塩

小さじ1/6

パセリ 少々

にんにく(みじん)

2かけ

サラダ油

大さじ1と

1/4

<作り方>

- ① たらは塩、こしょうで下味をつける。
- ② じゃがいもは5mm厚さの輪きりにし、水につける。たまねぎは千切り、トマトは半分にする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め香りが出たらたまねぎを入れてしんなりさせ、じゃがいも、マッシュルーム、トマトを炒め塩で調味する。
- ④ トマト水煮は細かく刻み、ケチャップと合わせておく。
- ⑤ 耐熱皿に③を入れ、たらの水けを拭いていれ④をかけパセリをちらし、180℃に熱したオーブンで10分程焼く。

## 副菜(汁物) キャベツと豆乳のスープ

<材料>5人分

エネルギー95kcal 塩分0.6g

キャベツ	200g	豆乳	750ml
にんじん	60g	塩	小さじ1/2
帆立(水煮缶)	1缶(80g)	粗挽きこしょう	少々

<作り方>

- ① キャベツは、一口大のざく切りにんじんは薄い短冊切りにする。
- ② 鍋に豆乳と帆立水煮を汁ごとに入れて火にかけ、煮立ったら①を加えやわらかくなるまで煮て塩で調味し火を止める。
- ③ 器に盛り、好みでこしょうかける。

## 副菜 カリフラワーといんごのサラダ

<材料>5人分

エネルギー98kcal 塩分0.6g

カリフラワー	1/2株	A	プレーンヨーグルト	大さじ2と
りんご	1/2個		1/2	
レモンの皮(すりおろす)	少々		マヨネーズ	大さじ1/2
スライスアーモンド	25g		レモン汁	大さじ1
			はちみつ	小さじ1/2
			塩	小さじ1/3強

<作り方>

- ① カリフラワーは、小房に分け5mm厚さにスライスし、さっと茹でる。
- ② りんごはよく洗い、皮付きのまま5mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ アーモンドはからいりする。
- ④ Aは合わせて、①～③を混ぜて器に盛りかける。すりおろしたレモンの皮を散らす。

## 副菜(デザート) 豆寒天の黒蜜かけ

<材料>5人分

エネルギー45kcal 塩分1g

粉寒天	1袋	赤えんどう豆(水煮)	75g
水	500ml	黒蜜	適量

<作り方>

- ① 水500mlに粉寒天1袋を振りいれて混ぜながら、火にかけ煮溶かす。
- ② 粗熱がとれたら流し缶に入れ冷やし固める。  
寒天を1.5cm角に切り、器に赤えんどう豆とともに入れ黒蜜をかける。