

平成29年度ヘルシークッキング

女性を元気にする料理教室



主食	ごはん
主菜	れんこんの豆腐はさみ焼
副菜（汁物）	青梗菜と玉ねぎのみそ汁
副菜	きのこの焼き漬け
副菜	パプリカのツナヨーグルト和え
副菜（デザート）	かぼちゃの和風デザート

エネルギー 571 kcal 塩分 2.6g

～ 女性を元気にする料理教室 ～

本日の献立

エネルギー571kcal 塩分2.6g

- ・主食 ごはん
- ・主菜 れんこんの豆腐はさみ焼
- ・副菜(汁物) 青梗菜と玉ねぎのみそ汁
- ・副菜 きのこの焼き漬け
- ・副菜 パプリカのツナヨーグルト和え
- ・副菜(デザート) かぼちゃの和風デザート

主食・主菜・副菜
をそろえましょう

主食 ごはん

エネルギー200kcal 塩分1g

<材料> 4人分

半搗き米 1合半 水 適量

主菜 れんこんの豆腐はさみ焼

エネルギー150kcal 塩分0.5g

<材料> 4人分

れんこん	2節	小麦粉	適宜
酢	少々	サラダ油	大さじ1
木綿豆腐	1丁	ミニトマト	4個
青じそ (みじん切り)	6枚	サラダ菜	4枚
A (片栗粉)	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2		

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪きりにして酢水にさらす。
- ② 豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで5分加熱し水きり、手でくずして青じそとAを混ぜる。
- ③ れんこんの水けをふいて小麦粉をまぶし、2切れ1組で②を等分にはさむ。フライパンにサラダ油を熱し、両面を弱火で焼く。器にサラダ菜、ミニトマトと共に盛りつける。

副菜(汁物) 青梗菜と玉ねぎのみそ汁

エネルギー32kcal 塩分0.8g

<材料> 4人分

青梗菜	1株 (100g)	だし汁(煮干)	3カップ
玉ねぎ	1/2 (100g)	味噌	大さじ1と1/2
にんじん	60g		

<作り方>

- ① 青梗菜は、葉と軸に分け1～2cm幅に切り、玉ねぎは1.5cm角、人参は薄めのいちよう切りにする。
- ② だし汁に、玉ねぎとにんじん、①の軸のみ入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に①の葉を入れ煮て、火を止めて味噌を溶き入れる。

副菜 きのこの焼き漬け

<材料> 4人分

まいたけ	1パック
しめじ	1パック
えのきだけ	1パック
しいたけ	4枚
エリンギ	1本

エネルギー29kcal 塩分0.7g

A	ゆずの絞り汁	大さじ4
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1

<作り方>

- ① まいたけ、しめじは根元を切り落とし、大きめにほぐす。えのきだけは少しだけ切る。しいたけは石突きをとり、2つ割りにしエリンギは軸を1cmほど切り4つ割りにする。
- ② ①を網にのせてよく焼く。えのきだけは再度、根元を切りほぐす。
- ③ Aを合わせた漬け汁に②を漬ける。器に盛り、ゆずの皮散らす。

副菜 パプリカのツナヨーグルト和え

<材料> 4人分

パプリカ 赤	2個
黄	1個
ツナ缶	1缶(80g)
アボカド(角切)	1/2個

エネルギー118kcal 塩分0.5g

A	プレーンヨーグルト	80g
	レモン汁	大さじ1/2
	にんにく(おろす)	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4

<作り方>

- ① パプリカ(赤、黄)は縦に4等分にしへたと種をとって耐熱皿にのせラップする。電子レンジ600wで6分弱加熱し、皮をむき5mm幅に切る。
- ② ボウルにAを入れ、水けを切った①と汁けを切ったツナを和え、盛り付けアボカド飾る。

副菜 (デザート)かぼちゃの和風デザート

<材料> 4人分

かぼちゃ(正味)	140g
粉寒天	2g
	1/2カップ
水	1/2カップ

エネルギー42kcal 塩分0.1g

砂糖	小さじ1
茹で小豆缶	40g

<作り方>

- ① かぼちゃは皮と種を除いて小さめに切、鍋に入れ、ひたひたの水を加え柔らかく煮る。
- ② ①に寒天水、砂糖を入れよく煮溶かす。器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。食べる時、あんこをのせる。