

平成30年度ヘルシークッキング

ワンコインで500キロカロリーの 食事に挑戦



主食	ごはん
主菜	鯖（さわら）の梅風味焼き
副菜（汁物）	トマトのかき玉汁
副菜	ごぼうと人参のレモンドレッシング和え
副菜（デザート）	牛乳かんのフルーツ添え

エネルギー 517kcal 塩分 2.6g

平成30年5月24日(木)

～ ワンコインで500キロカロリーの食事に挑戦 ～

本日の献立	エネルギー517kcal	塩分2.6g
・主食	ごはん	
・主菜	鯖(さわら)の梅風味焼き	
・副菜(汁物)	トマトのかき玉汁	
・副菜	ごぼうと人参のレモンドレッシング和え	
・副菜(デザート)	牛乳かんのフルーツ添え	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料> 4人分

エネルギー200kcal 塩分—

半搗き米 1合半 水 適量

<作り方>

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

主菜 鯖(さわら)の梅風味焼き

<材料> 4人分

エネルギー147kcal 塩分1.3g

鯖	4切れ	A	酒	大さじ2
梅干	2個(20g)		しょうゆ	小さじ1
ししとう	8本		だし汁	大さじ2
青じそ(干切り)	4枚		生姜汁	小さじ2
サラダ油	小さじ1			

<作り方>

- ① 梅干は、種を除いて包丁で細かくたたく。ししとうは竹串で穴を数箇所あける。
- ② バットに①の梅肉とAを入れ混ぜ合わせてタレを作り、鯖を漬け込む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鯖を入れ香ばしい焼き色つける。裏返して焼き、ししとうと②のつけ汁を加えて中まで火を通す。
- ④ 器に③を盛り、青じそをのせる。

副菜(汁物) トマトのかき玉汁

<材料> 4人分

エネルギー41kcal 塩分0.8g

トマト（一口大）	200g	塩	小さじ1/2
卵	1個	こしょう	少々
片栗粉	小さじ1	だし汁	3カップ

<作り方>

- ① だし汁に一口大に切ったトマトを入れ、火が通ったら塩・こしょうで調味する。
- ② 卵に水溶き片栗粉を加え、沸騰した①に回し入れる。
ふんわり作るポイント：片栗粉がどろっとする程度の少量の水を加える。
卵は汁が沸騰しているところに流す。（汁が濁るため）

副菜 ごぼうと人参のレモンドレッシング和え

<材料> 4人分

エネルギー87kcal 塩分0.5g

ごぼう（細めの干切）	160g	オリーブ油	大さじ1と1/3
人参（細めの干切）	120g	レモン汁	大さじ2強
パセリ（みじん切）	少々	酢	小さじ2
		砂糖	大さじ1
		塩	小さじ1/3

<作り方>

- ① ドレッシングを混ぜ合わせておく。
- ② ごぼうと人参は茹でて、水けを切ってあたたかいうちに①と和える。
- ③ ②とパセリを和え器に盛る。

副菜(デザート) 牛乳かんのフルーツ添え

<材料> 4人分

エネルギー42kcal 塩分微量

粉寒天	1g	バニラエッセンス	少々
水	1/2カップ	オレンジ	1個
牛乳	1/2カップ		
砂糖	大さじ2		

<作り方>

- ① 小鍋に粉寒天と水を入れ、火にかけて溶かす。牛乳と砂糖を入れ砂糖が溶けるまで混ぜ、火からおろしてバニラエッセンスを加える。
- ② 器に等分に分け、冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ③ 型から抜いて、オレンジを添える。

平成30年度ヘルシークッキング
会場：越谷市立保健センター