



# 令和元年度 第1回 健康づくり料理講習会



## 【主食】押し麦ご飯(140g)

★639

主食:1.5つ

### ★材料(2人分)★

米	…80g	水(米120ml+米粒麦80ml分)
押し麦	…40g	

### ★作り方★

- ① 米をとぎ押し麦と分量の水を入れ、30分以上浸水する。
- ② 白米は通常の水加減をし、米粒麦は重量に対して2倍の水を加える。  
(例:米粒麦 20gだと水40g)

## 【主菜】【副菜】 大豆ごろごろドライカレー

★640

副菜:3つ

主菜:1つ

### ★材料(2人分)★

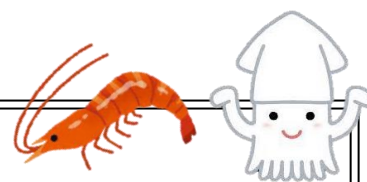
鶏ひき肉(むね)	…60g	A {	トマト缶 (無塩・カット)	…100g	
大豆(水煮)	…60g		酒	…40ml	
玉ねぎ	…1/2個(100g)		中濃ソース	…大さじ1	
ピーマン	…3個(70g)		水	…50ml	
にんじん	…1/3本(50g)		カレールー	…1/2かけ(12.5g)	
しめじ	…1/2株(50g)		カレー粉	…大さじ1	
しょうが(おろし)	…10g		☆麦ご飯	…140g	
サラダ油	…大さじ1/2				

### ★作り方★

- ① 玉ねぎ、ピーマン、にんじん、しめじを粗みじん切り(5mm角程度)にする。
- ② フライパンにサラダ油とおろししょうがを入れ、中火で炒める。  
香りが立ったら鶏ひき肉、にんじんを加え炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、残りの①と大豆加え、火が通るまで炒める。
- ④ ③にAを入れ、5~10分程度フタをしないうで煮、その後水分が飛ぶまで中火にかける。
- ⑤ 皿に麦ご飯を盛り、④を盛り付ける。

## 【副菜】えびイカのマリネ風サラダ ★641

副菜:1つ



### ★材料（2人分）★

えび・イカミックス	…80g	A	オリーブ油	…大さじ1/2(6g)
玉ねぎ	…1/3個(70g)		酢	…大さじ2(30g)
にんじん	…1/6本(25g)		黒こしょう	…少々
酢水	…適量		塩	…1つまみ
			砂糖	…小さじ1/2

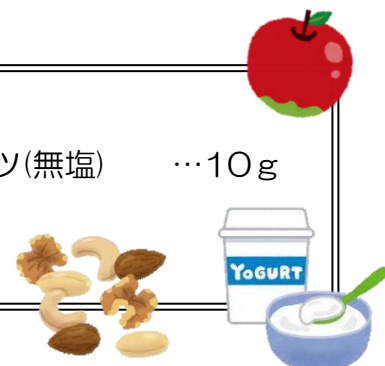
### ★作り方★

- ① にんじんはせん切り。  
玉ねぎは薄切りにし、10分程度酢水にさらした後、水を切る。
- ② えびイカミックスは流水にさらして解凍し、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ④ ③に①、②を入れ、軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で10分程度浸ける。

## 【デザート】お手軽♪シナモンりんごのヨーグルトかけ ★642

### ★材料（2人分）★

りんご	…1/3個(60g)	ミックスナッツ(無塩)	…10g
シナモン(粉)	…お好み		
ヨーグルト	…大さじ4		



### ★作り方★

- ① りんごは厚めのいちょう切りにする。ミックスナッツは大きめに砕いておく。
- ② りんごを耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で1分～1分30秒加熱。(りんごの色が変わり少し歯ごたえが残るくらいまで加熱)
- ③ ②にシナモンを振りかけ、ヨーグルトをかけ、ミックスナッツを振りかける。

メモ

