


**令和元年度 第2回
健康づくり料理講習会**


【主食】 ごはん 130g

主食：1.5つ



【主菜】 さば缶のカラフルソテー★643

主菜：2つ

副菜：2つ

★材料（2人分）★

さば水煮缶	…2/3缶	※さば水煮缶190gで3人分です。		
玉ねぎ	…1/2個(150g)			
赤ピーマン	…1/2個(50g)	さば水煮缶汁	…大さじ2	
黄ピーマン	…1/2個(50g)		ポン酢しょうゆ	…大さじ1
緑ピーマン	…小2個(60g)		白こしょう	…適宜
しめじ	…1/2袋(40g)			
オリーブ油	…大さじ1			
塩	…少々			

★作り方★

- ① さばの水煮缶を身と汁と分けておく。身は大き目にほぐしておく。
- ② 玉ねぎは、1cm幅に切り、各ピーマンは乱切り、しめじはほぐす。
- ③ フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、②を加える。
塩をふって軽く炒めた後、蓋をして弱火で5分位蒸し焼きにする。
- ④ ②にしっかり火が通ったら強火にし、大き目にほぐしたさばの身と汁、ポン酢しょうゆを加え、さっと炒め合わせて白こしょうをふり味を調べて出来上がり。



・塩 少々とは・・・親指と人差し指でつまんだ量（約0.5g）

memo



【副菜】ヨーグルトドレッシングのコールスローサラダ ★644

副菜:1つ

★材料（2人分）★

キャベツ	…120g
にんじん	…20g
ホールコーン缶	…10g
塩	…ひとつまみ
プルーン	…2個(20g)
アーモンド	…4粒(4g)
スプラウト	…10g

<ヨーグルトドレッシング>

ヨーグルト (低脂肪無糖)	…50g
レモン汁	…小さじ2
砂糖	…少々
塩	…ひとつまみ
白こしょう	…適宜

★作り方★

- ① キャベツは葉と芯に分け、それぞれに2mm位のせん切りにする。にんじんは皮をむきせん切りにする。ホールコーン缶は、汁気を切っておく。
- ② ①の材料をボウルに入れ、塩をひとつまみふり、かきまわしてなじませる。10分くらいしてしんなりしたら水気をしぼる。
- ③ プルーンを4分割にカットする。
- ④ ヨーグルトにレモン汁を加えて、混ぜ、砂糖、塩、白こしょうの順番でそれぞれ混ぜながら加え、③を入れてなじませる。
- ⑤ アーモンドは粗めに砕く。スプラウトは1/2にカットする。
- ⑥ ④に⑤を加えて良く混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り、仕上げにアーモンドとスプラウトをちらす。



・塩 ひとつまみとは・・・親指と人差し指と中指でつまんだ量（約0.9g）



・砂糖 少々とは・・・親指と人差し指でつまんだ量（約0.4g）

【デザート】フルーツコンポート★645

果物:1つ

★材料（2人分）★

アメリカンチェリー	…30個(200g)
グラニュー糖	…大さじ2
レモン汁	…小さじ2

★作り方★

- ① アメリカンチェリーの軸と種を取る。
- ② 耐熱容器に①とグラニュー糖とレモン汁を入れ、レンジで5分加熱する。
- ③ 粗熱がとれたら、出来上がり。冷やすとおいしいです。

