



令和元年度 第3回 健康づくり料理講習会



テーマ 「夏バテ防止 食欲アップメニュー」

【主食】十六穀ごはん（140g） ★646

主食:1.5つ

★材料（2人分）★

米	…120g	水	145cc
十六穀米	…12g		



目安：2合（米300g、十六穀米30g、水360cc）→約5人分

★作り方★

- ① 米をとぎ、分量の水を入れ、十六穀米を入れて30分以上浸水し、炊く。
 - ・炊き上がりが固めと感じたら、次回は十六穀米30gに対し、水60cc足してください。
 - ・今回は汁をかけて食べるメニューなので水は増やさず炊きます。

主菜:2つ

【主菜】【副菜】 鶏肉とモロヘイヤのキムチクツパ風
★647

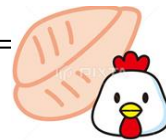
副菜:2つ

★材料（2人分）★

鶏もも肉	…160g	酒	…大さじ2	
下味	塩	…少々	水	…400ml
	こしょう（白）	…少々	しょうゆ	…小さじ1
	モロヘイヤ	…1袋（100g）	みりん	…小さじ1
	白菜キムチ	…100g	塩	…ひとつまみ
	えのきだけ	…1/2袋（100g）	こしょう（黒）	…少々
	にんにく	…1片		
	ごま油	…小さじ1	☆十六穀ごはん	…140g

★作り方★

- ① 鶏もも肉は余分な皮、筋を除き、一口大に切り、下味をする。
- ② モロヘイヤは、熱湯でさっと茹でて水にとり、水気を絞って刻む。
（葉は荒めに刻み、茎は細かく刻む）にんにくは、皮をむきスライスする。
- ③ えのきだけは1cm長さに切る。
- ④ フライパン（または鍋）にごま油とにんにくを入れ、熱して香りが立ったら鶏肉を入れる。表面が色づいてきたら、白菜キムチを加えて炒める。
- ⑤ 酒と水を加え、煮立ったらアクを除いてえのきだけを加え、弱めの中火で10分ほど煮る。
- ⑥ しょうゆ、みりん、モロヘイヤを加えてさっと混ぜ、塩とこしょうで味を整える。
- ⑦ 器に盛り付けた十六穀ごはんの上によそる。



・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）

【副菜】 切り干し大根のさっぱり和え ★648

副菜:1つ

★材料（2人分）★

切り干し大根	…14g	すし酢	…大さじ1
ひじき（乾燥）	…4g	ごま油	…小さじ1/2
きゅうり	…1本		
白炒りごま	…2g	立て塩	…3%前後の食塩水 (200ccに小さじ1の塩)
桜えび	…2g		

★作り方★

- ① 切り干し大根、ひじきは水で戻す。
きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにして立て塩に10分漬ける。
- ② 切り干し大根ときゅうりは水気を絞り、ひじきは水気をきる。
- ③ ボウルに②と白炒りごま、桜えびを入れて混ぜ合わせ、すし酢とごま油を全体にからめる。

【デザート】 豆乳ごまプリン ★649

★材料（2人分）★

練りごま	…大さじ1/2	牛乳	…50cc
ゼラチン	…2.5g	調整豆乳	…75cc
水	…大さじ1・1/2	砂糖	…大さじ1
		黒みつ	…小さじ1



※ 練りごま大さじ1(15g)、ゼラチン5g、水大さじ3、牛乳100cc、豆乳150cc、砂糖18g（4人分）

★作り方★

- ① 分量の水にゼラチンを入れてふやかす。
 - ② 鍋に練りごまを入れ、牛乳を少しずつ入れながら溶きのばし、弱火にかける
 - ③ 調整豆乳と砂糖を加え、円を描くようにゆっくり混ぜる。
 - ④ 砂糖が溶けたら、①のゼラチンを加えて煮溶かし、火を止める。
 - ⑤ 底を氷水に当てたボウルに④を入れ、混ぜながらとろみがつくまで冷やす。
 - ⑥ 器に流し入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
 - ⑦ 食べる際に、黒みつをかける。
- ※ボウルのまま冷やし固め、スプーンで大きめにすくって盛り付けても良いです。

メモ

