



# 令和元年度 第4回 健康づくり料理講習会



## 【主食】小松菜とじゃこのカルシウムご飯 ★650

主食:1.5つ



### ★材料（2人分）★

白飯	…260g	小松菜	…1株
A [ 白いりごま	…小さじ2	ちりめんじゃこ	…小さじ2
スキムミルク	…大さじ1	ごま油	…小さじ1/2弱
		酒	…小さじ1/2
		しょうゆ	…小さじ1/2



### ★作り方★

- ① 米は通常通り炊く。
- ② 小松菜は1cmくらいに刻む。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。
- ④ ちりめんじゃこがカリッとしたら小松菜を入れて水分を飛ばすように炒め、酒、しょうゆで味付けする。
- ⑤ 白いりごま、スキムミルクを混ぜ合わせておき、炊いたご飯に④と一緒に混ぜる。

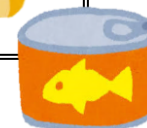
## 【主菜】いわし缶のチーズ春巻き ★651

主菜:1つ



### ★材料（2人分）★

いわし缶(しょうゆ味)	…4本(10g程度/本)		
スライスチーズ	…1枚		
しそ	…4枚		
春巻きの皮	…4枚	揚げ油	…適量



### ★作り方★

- ① 春巻きの皮にしそ、スライスチーズ、いわし1本(10g程度)を乗せて巻く。
- ② 揚げ油を熱し、①を揚げる。
- ③ キッチンペーパーで油をしっかりと切る。

**食事をおいしく、バランスよく**

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

●主食・主菜・副菜とは

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む。エネルギーのもとになります。	肉や魚、卵、大豆製品などを、たんぱく質の中心とする料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。	野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。
--	---	--------------------------------------

※厚生労働省「食生活指針」に基づき作成されたものです。

【副菜】 かんたん洋風おから  
★652

副菜:1つ

乳製品:1つ



★材料（2人分）★

おから	…80g	低脂肪乳	…140ml
ベーコン	…20g	塩	…ひとつまみ
玉ねぎ	…1/3個(60g)	こしょう	…少々
しめじ	…1/2株(60g)	黒こしょう	…お好み
にんじん	…20g(約2cmの輪切り)	油	…適量



★作り方★

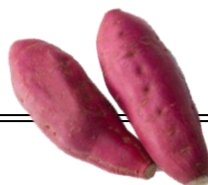
- ① ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①の材料を加えよく炒めたのち、おからを入れてざっと炒める。
- ③ 低脂肪乳を加え、塩、こしょうをし、ひと煮立ちさせて混ぜながら水分がなくなるまで煮る。仕上げに黒こしょうを振りかける。

【デザート】 さつまいもチップス

★653

★材料（2人分）★

さつまいも	…40g
砂糖	…大さじ1/2(約4g)



★作り方★

- ① よく洗ったさつまいもを皮ごと薄切りにし、10分程水につけてあく抜きをし、キッチンペーパーでしっかり水気を取る。
- ② ボウルに①を入れ、砂糖をよく絡める。
- ③ クッキングシートに②を重ねないように並べ、電子レンジ(500~600W)で3分を目安に加熱する。

お好みで、砂糖の代わりに塩を電子レンジで加熱後に少々振ってもおいしく食べられます♪



メモ

