


令和四年度 第4回
健康づくり料理講習会


テーマ 「ひと工夫でヘルシーメニュー」

【主食】 ごはん (150g)

主食:1.5つ



【主菜】 さば缶のホイル焼き ★674

主菜:2.5つ

副菜:1つ



材料 (2人分)

さば水煮缶	…1缶
ミニトマト	…6個
えのきだけ	…1袋 (100g)
万能ねぎ	…2本
レモン	…1/4個 (40g)
白こしょう	…適宜
ポン酢しょうゆ	…小さじ2 (12g)

作り方

- ① ミニトマトはヘタをとる。えのきだけは石づきを落とし半分に切ってほぐす。さば缶は水けを切る。(水けはきのこ汁へ)
- ② レモンは薄切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ホイルに①を並べて、レモンの薄切りをのせる。白こしょうを全体にふり、しっかり包む。
- ④ ③を魚焼きグリルに入れ中火で10分焼く。
- ⑤ 器に盛り、万能ねぎ(小口切り)をちらし、ポン酢しょうゆをかける。

【副菜】 秋の白和え ★675



材料 (2人分)

生揚げ(内側)	…1/2丁 (120g)	a {	白すりごま	…大さじ1 (6g)
くるみ(煎り)	…10g		砂糖	…小さじ1強 (4g)
さつまいも	…1/4本 (50g)		塩	…少々
万能ねぎ	…2本			

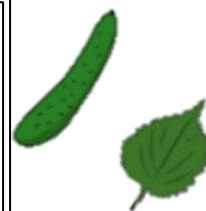
作り方

- ① さつまいもはサイコロ状に切り、下茹でしておく。
- ② 生揚げの外側の部分をそいで干切りにする。(外側はきのこ汁に使います)
- ③ 生揚げの内側の部分は、ビニールやボールにいれてつぶしておく。
- ④ くるみは包丁でお好みの大きさにカットし、万能ねぎは、小口切りにする。
- ⑤ ③にaを入れてしっかりと混ぜ合わせ、④のくるみと万能ねぎ、粗熱のとれたさつまいもを加えて混ぜ合わせて出来上がり。

【副菜】きゅうりの香味漬 ★676

材料（2人分）

きゅうり	…中1/2本（60g）	〔砂糖	…小さじ1弱（2g）	
しそ	…1枚（1g）		塩	…少々
しょうが	…2g		酢	…大さじ1



作り方

- ① きゅうりはじゃばら乱切りにする。
- ② しそはせん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ ボールに砂糖、塩、酢の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ③に①と②を混ぜ入れる。
- ⑤ しばらくおいて出来上がり。

【汁物】きのこ汁 ★677

副菜:1つ



材料（2人分）

生揚げ（外側を千切りにしたもの）		ごぼう	…10g
生しいたけ	…2個（20g）	こんにゃく	…1/10枚
しめじ	…1/5袋（20g）	だし汁	…240ml
なめこ	…20g	みそ	…大さじ1/2（10g）
長ねぎ	…1/5本（20g）		（さば缶のつけ汁・お好み）

作り方

- ① ごぼうは薄い小口切りにし、水にさらしておく。
- ② 生しいたけは軸を取り除き、薄切りにする。しめじは房をわけ食べやすい大きさにする。
- ③ こんにゃくは、色紙切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁、ごぼうを入れて煮る。火が通ったらなめこ、②、③を入れさらに過熱し、仕上げにみそを加えて出来上がり。
（生揚げの外側、さば缶のつけ汁は各自のタイミングで入れてください）

Memo

※塩少々とは・・・親指と人指し指でつまんだ量（約0.5g）

※だしの取り方

鍋に水、昆布（1%）を入れ、7-8分火にかける。
沸騰したらかつお節（2%）入れ一分後に火を止め、3分後にこす。
（家庭で使うくらいの量なら沸騰前に昆布を取らなくてもOK）

※今日はしませんが・・・

生揚げの油抜き（熱湯をかける、ゆでる）で5-6%のエネルギーが減少する。
熱湯をかける、ゆでるの両者の差はあまりありません。

