

**令和4年度 第5回
健康づくり料理講習会**


テーマ 「カミカミ&骨太メニュー」

【主食】 雑穀ごはん (150g) 主食:1.5つ

材料 (4人分)

米	…2合
雑穀米 (※)	…1袋 (30g)

(※) メーカーによって異なるので、説明書に従って調理してください。

作り方

- ① 白米2合をとぎ、目盛線まで水を入れる。
- ② 雑穀米1袋を入れ、説明書どおりに水を追加して入れる。
- ③ 軽くかき混ぜ、30分程度浸漬してから炊飯する。

【主食】 鶏肉のホワイトソース 主菜:2.5つ

副菜:3つ

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし)	…160g
玉ねぎ	…100g
しめじ	…100g
エリンギ	…100g
牛乳	…150cc
米粉	…小さじ2
顆粒コンソメ	…小さじ2/3
塩	…少々
粗びきコショウ	…少々
ローリエ	…1枚
オリーブ油	…小さじ1
小松菜	…100g
さつまいも	…20g

作り方

- ① しめじは小房に分け、エリンギは輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ② さつまいもは1cm厚さの半月切りにする。小松菜はゆでて3cm長さに切る。
- ③ 鶏肉は厚みのある所を観音開きにし、厚さをなるべく均一にする。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、鶏肉とさつまいもを焼く。焼き目が付いたら裏返し、①、ローリエを加えてさっと炒め、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 鶏肉とさつまいもに火が通ったら取り出し、鶏肉は食べやすいように切り、器に盛る。
- ⑥ 牛乳に米粉を加溶いたものと、コンソメをフライパンに加え、とろみが出るまで混ぜながら加熱しソースを作る。
- ⑦ 鶏肉にソースをかけ、さつまいもと小松菜を添え、胡椒を振る。



・クリームソースにはビタミンDを含むきのこを使うことでカルシウムの吸収を高める効果を添えには野菜の中でもカルシウムの多い小松菜を使用しました。



【副菜】 ひじきと水菜のサラダ

副菜:1つ

材料（2人分）

乾燥ひじき	…10g
水菜	…40g
切干大根	…10g
パプリカ	…40g
にんにく	…2g
オリーブ油	…大さじ1/2
白ワイン	…大さじ1

【甘酒ドレッシング】

甘酒	…大さじ2
レモン汁	…小さじ2
こしょう	…少々

作り方

- ① 切干大根は水洗って水につける。ニンニクはみじん切り、パプリカは3cm長さの薄切り、水菜は3cm長さのざく切りにする。
- ② ボウルに水と乾燥ひじきを入れ、浸漬させる。ざるに取り、よく洗い水を切る。この時、切干大根一緒に水を切る。
- ③ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ火をつけ、香りが合ってきたら②、パプリカを入れて炒める。
- ④ 白ワインを加え炒め、アルコールを飛ばし香りをつける。火を止めたら水菜を加えてひと混ぜして粗熱を取る。
- ⑤ ボウルに甘酒ドレッシングの材料を入れ合わせ、粗熱の取れた④を入れ和える。食べるまで冷蔵庫で冷しておく。



• サラダはカルシウムの多いカルシウム水菜とひじきを使い、彩に使ったパプリカとドレッシングのレモン汁でビタミンcがとれるのでこちらもカルシウムの吸収率アップを。

• 甘酒は、米麴が原料のものを使用します！



Memo

