

メタボリックシンドローム予防講座

健康づくりを応援します!!

料理教室レシピ

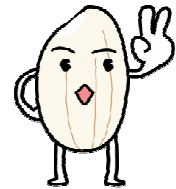
主食 ★ ごはん

主菜 ★ 秋鮭の青海苔和え

副菜1 ★ 小かぶのマリネ

副菜2 ★ ピリ辛味噌汁

デザート ★ アップル杏仁



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	596kcal	25.4g	2.3g
おかず	344kcal	21.6g	2.3g
ごはん 150g	252kcal	3.8g	0.0g

～秋鮭の青海苔和え～

エネルギー	たんぱく質	塩分
151kcal	13.9g	0.5g



材料(1人分)



しろ鮭 (北海道産)	60g
酒(鮭の下味)	2g
片栗粉	5g
揚げ油(吸油量)	4g
長ねぎ	5g
塩	0.4g
青海苔	0.1g
白ごま	1g
レタス	20g
ミニトマト	20g



作り方



1. 鮭は、腹骨と小骨を取り除き、1切れをそぎ切りの3等分にし、酒をふりかける。長ねぎはみじん切りにしておく。レタスは適当な大きさにちぎり、水にさらしておく。ミニトマトは、ヘタをとって縦半分切っておく。
2. 揚げ油を火にかける。鮭の水分をクッキングペーパーでとり、片栗粉を表面がサラッとするまでしっかりまぶす。揚げ油が170℃になったら、鮭をゆっくり入れ、時々返しながら中火でカラッと揚げる。
3. フライパンに、油をきった2の鮭、長ねぎ、塩、青海苔、白ごまを入れて中火でさっと炒めながら合わせる。全体に混ざったら火を止める。
4. 皿に、水気をきったレタスとミニトマトをおき、3の鮭を真ん中に盛り、フライパンに残った青海苔を上からふりかけてできあがり。

～小かぶのマリネ～

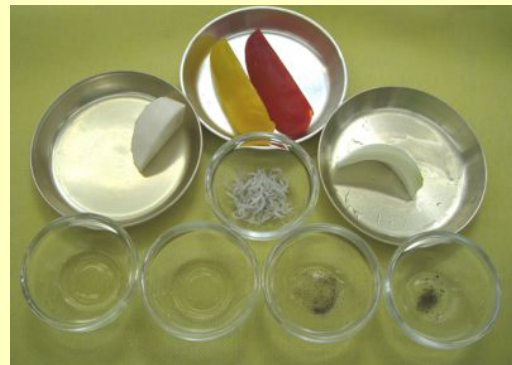
エネルギー	たんぱく質	塩分
32kcal	1.3g	0.3g



材料(1人分)



小かぶ	15g
パプリカ(赤)	15g
パプリカ(黄)	15g
たまねぎ	15g
酢	3g
みりん	4g
塩	0.2g
黒こしょう	0.01g
しらす干し	3g



作り方



1. 器に酢、みりん、塩、黒こしょう、しらす干しをいれて混ぜる。
2. 小かぶは皮をむき、いちょう切りにする。パプリカは小かぶの大きさに合わせて切る。たまねぎは縦に薄くスライスする。鍋に湯を沸かし、小かぶ、パプリカをさっと茹でて、茹で上げ直前にタマネギをいれて混ぜ、ザルにとって水気を切る。
3. 2の中に小かぶ、パプリカ(赤・黄)、たまねぎをいれてよく混ぜてしばらく置いて味をしみこませる。
4. 器に盛りできあがり。

～ ピリ辛味噌汁～

エネルギー	たんぱく質	塩分
38kcal	3.3g	1.4g



材料(1人分)



ほんしめじ	10g
にんじん	10g
絹ごし豆腐	15g
こねぎ	1g
小松菜	10g
{ 水	150g
{ かつお節	3g
味噌	10g
唐辛子(粉)	0.1g



作り方



1. 沸騰したお湯に、鰹節を入れる。すぐに火を止め鰹節が湯の中に沈むまでおく。クッキングペーパーでこしてだしをとる。
2. にんじんは皮をむいて拍子切りにする。しめじは石突を取り除き適当な大きさにさく。絹ごし豆腐は1cm角に切る。小ねぎと小松菜は3cmくらいに切っておく。
3. 1でとった、かつおだしを鍋にいれて、にんじんを入れ、火にかける。だしを少し器にとり、味噌を溶く。にんじんが柔らかくなるまで煮たらしめじと小松菜をいれて、ひと煮だちさせる。
4. といた味噌を鍋に入れ、豆腐を入れて少し煮る。
5. お椀に盛り、こねぎと、お好みに唐辛子を振りかけてできあがり。

～アップル杏仁～

エネルギー	たんぱく質	塩分
123kcal	3.1g	0.1g



材料(1人分)



りんご	45g
水	15g
粉寒天	0.8g
牛乳	90g
水	30g
グラニュー糖	10g
アーモンドエッセンス	0.05g



アーモンドエッセンス
は5滴位。

作り方



1. りんごは皮をむいて塩水（分量外）につけ、小さく角切りにし、分量の水で煮る。
2. 水を沸騰させて粉寒天をいれて、木ベラを使ってしっかり煮溶かす。砂糖を入れて溶けたら火を消して、人肌ぐらいに温めた牛乳、アーモンドエッセンスを入れ、混ぜる。
3. 容器に、2の杏仁液と、1の角切りにしたリンゴをいれて冷やし固める。

おつかれさまでした！



メタボリックシンドローム予防講座—健康づくり応援します—
第3回 平成20年11月26日(水) 18:00~19:00
＜実習＞ヘルシーメニューのクッキング

【スタッフ】

藤井ゼミ 安達りつ子 猪股未邦 津久井麻衣 渡辺奈奈