

# ヘルスアップ栄養教室

令和5年3月23日(木)

料理名	材料	1人分	4人分	作り方
鶏肉のねぎ味噌ホイル焼き	鶏もも肉皮なし 片栗粉 小松菜 にんじん まいたけ A 味噌 砂糖 酒 長ネギ おろし生姜	80g 小さじ1 40g 10g 10g 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 10g 2g	320g 小さじ4 160g 40g 40g 小さじ4 小さじ2 小さじ2 40g 8g	① 鶏肉は一口大にそぎ切りにして、片栗粉と共にビニール袋に入れ片栗粉を肉の表面にまぶしつける。 ② 小松菜は4~5cmに切る、にんじんは千切り、舞茸は小分けにする。 ③ 長ネギをみじん切りにし、Aの材料と合わせる。 ④ アルミホイルを広げ小松菜、鶏肉、人参、舞茸をのせ、Aをのせて包む。 ⑤ ④をフライパンに並び入れ、底から1cm程の水を入れて加熱し、煮立つたら蓋をして、弱めの中火で10~12分程蒸し焼きをする。
じゃがいものカレー炒め	じゃがいも アスパラガス ホールコーン カレー粉 塩 黒こしょう 油	80g 1本 10g 小さじ1/2 0.3g 少々 小さじ1	320g 4本 40g 小さじ2 1g強 少々 小さじ4	① じゃがいもは1~1.5cmの角切りにする。アスパラガスは1~1.5cmの長さに切る。 ② フライパンに油を入れ、①の材料を入れ、中火で焦げ付かないように炒める。じゃがいもに火が通ったら、ホールコーン、カレー粉、塩、こしょうを加えて焦げ付かないように炒め合わせる。
かぶとトマトの塩昆布和え	かぶ かぶの葉 ミニトマト 塩昆布 ごま ごま油	中1/2個 小1本 2個 2.5g 小さじ1 小さじ1/2	中2個 小4本 8個 10g 小さじ4 小さじ2	① かぶは皮をむき、縦半分に切って薄切りにする。かぶの葉の柔らかそうなところを5mm長さに切る。ミニトマトは縦半分に切る。 ② 塩昆布は長い場合は2cm程にキッチンばさみで切り、かぶにまぶしつけてしばらくなじませる。 ③ トマト、ごま油、ごまを加え、全体をよくなじませる。
ごはん	めし	130g		

本日の栄養価：509kcal たんぱく質26.7g 脂質26.7mg カルシウム176mg 食塩1.7g