

ヘルスアップ教室(骨粗鬆症予防)

令和4年12月1日(木)

料理名	材料	1人分	4人分	作り方
長芋とサーモンステーキわさびドレッシング	長芋 生鮭 クレソン カットわかめ 塩 こしょう 小麦粉 オリーブ油 a { 玉ねぎ (みじん切り) 練りわさび しょうゆ 酢	70g 70g 10g 0.5g 0.5g 適量 大さじ1/2 小さじ1/2 5g 小さじ1/4 小さじ1弱 小さじ1	280g 280g 40g 2g 2g 適量 大さじ2 小さじ2 20g 小さじ1 大さじ1 小さじ4	① 長芋は皮をむき、7mm厚さの輪切りにし、大きければ半月に切る。クレソンは水につけパリッとさせて葉先をつまむ。カットわかめは水に戻す。 ② aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ③ 鮭は削ぎ切りにして、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。 ④ フライパンにオリーブ油を熱し、長芋と鮭を両面こんがり焼く。 ⑤ 器に④を盛り、クレソンと水を絞ったわかめを②のドレッシング少々で和え、こんもりと乗せ、残りのドレッシングをかける。
青梗菜のごまのりあえ	青梗菜 a { 塩、 ごま油 しょうゆ すり白ごま 焼きのり(ちぎる)	100g 少々 少々 小さじ1/2 小さじ1と1/3 全型1/2枚	400g 少々 少々 小さじ2 小さじ5 全型2枚	① 青梗菜は4cm長さに切り、根元は縦5~6等分に切る。 ② 沸騰湯にaを入れ、①をさっと茹でて湯を切り、水気を絞ってしょうゆを加えて混ぜる。 ③ すりごま、のりを加えて和える。
トマトと水菜のじゃこサラダ	トマト 水菜 ちりめんじゃこ ごま油 しょうゆ 酢	80g 20g 5g 小さじ1/2 小さじ2/3 小さじ1/2	320g 80g 20g 小さじ2 小さじ2と1/2 小さじ2	① トマトはへたを除いて乱切りにする。水菜は3~4cm長さに切る。 ② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。 ③ ①を合わせて器に盛り、②を散らす。酢としょうゆを混ぜ合わせてかける。

ごはん 150g

本日の栄養価:

エネルギー 560kcal たんぱく質28.5g 脂質13.0g カルシウム241mg 食塩2.6g