



# 平成22年度 湯けむい健康教室



## 今回の献立の栄養価

エネルギー	683kcal
たんぱく質	30.1g
脂質	16.3g
炭水化物	106.0g
食塩	2.2g
食物繊維	12.6g

クリスマスが近いということで、  
ちょっぴり豪華な食事を召し上がれ♪

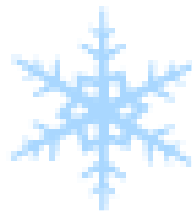


## ちらし寿司★

材 料 (2人分)

精白米	120g
しいたけの戻し汁+水	155ml
A { はちみつ	小さじ1強(6g)
酢(穀物酢)	24ml
しらす干し	3g
えび	2匹
卵	1個
油	小さじ1(4ml)
しいたけ(乾)	1枚
濃口しょうゆ	小さじ1弱(4ml)
しいたけの戻し汁	1/2カップ(100ml)
枝豆	20g
焼きのり	0.1g
しそ	2枚

エネルギー	325kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	6.1g
炭水化物	53.7g
食塩	0.5g
食物繊維	2.4g



### 調理ポイント

- ①しいたけの戻し汁でご飯を炊く。
- ③エビの開き方⇒殻をむいておなかに切り込みを入れる。
- ⑤干しいたけは残りの戻し汁で煮る。

### 減塩のポイント

- ※しらすの塩分で塩を使わずに調理。
- ※しいたけの旨みや青じその香り・風味で 薄味をカバー。
- ※具とご飯を混ぜることによって味がまんべんなくいきわたる

## 作り方

- ①精白米を水で洗い、精白米の1.3倍の水(155ml)に30分浸水させておく。  
※しいたけ汁+水(しいたけの汁で足りなかった分量)で180mlにする。
- ②枝豆は、水につけて解凍しておく。
- ③えびをひらいて、ゆでる。
- ④フライパンに、油をひいてなじませる。ときほぐした卵を、弱火で薄く焼く。焼きあがったら、冷まして細く細切りし、錦糸卵を作る。
- ⑤しいたけをみじん切りし、濃口しょうゆ、しいたけの戻し汁を入れて、煮込む。
- ⑥しそは、みじん切りにしておく。
- ⑦ご飯が、炊けたらバットにうつす。ご飯に、A、しらす、しいたけ、しそを入れてまぜ合わせる。
- ⑧全部、均等にまざったら錦糸卵、枝豆、のりをちらし、最後にえびを飾る。



## ★和風ロールキャベツ★

材 料 (2人分)

ロールキャベツ)

キャベツ	2枚(200g)	生姜あん	かつお・昆布だし	80ml
ひじき	2g		C	濃口しょうゆ
長ネギ	50g	はちみつ		3g
A	れんこん	38g	生 姜	12g
	里芋	50g	片栗粉	2.6g
	人参	45g		
	みそ	小さじ1弱(4g)		
B	いわし	60g		
	しょうが	8g		

### ロールキャベツの巻き方

- (1) 具を端にのせて、1回巻く。
- (2) 左のキャベツの葉を折り込む。
- (3) 最後まで巻いていく。
- (4) 右側の余った葉を中に入れ込む。



(1)



(2)



(3)



(4)



完

### 減塩ポイント

- ※中にねぎとしょうがを加えることにより、調味料を少なくしている。
- ※味は中に付けるより、外側にかけて食べる方が味を感じやすい。
- ※しょうがを利かせることにより減塩効果がある。

## 作り方

- ① キャベツを1枚ずつはがしたら、芯を削って、10分くらいゆでる。削った芯は、みじん切りにしておく。
- ② ひじきを水に戻しておく。戻した後は、ひじきをよく洗う。
- ③ 里芋は皮ごと、10～15分ゆでておく。ゆで終わったら、すりおろしておく。
- ④ れんこん、長ネギをみじん切りにする。
- ⑤ 人参は、クッキーの型でくり抜く。余った人参はみじん切りにする。
- ⑥ しょうが(8g)、(12g)も、すりおろしておく。
- ⑦ 蒸し器に水を入れて、火にかけておく。
- ⑧ Bをボールに入れて手でまぜ合わせる。
- ⑨ ⑧に、みじん切りにしたキャベツ、Aを入れてまぜ合わせる。
- ⑩ 茹でておいたキャベツに、⑨を入れて包み込む。
- ⑪ 蒸気が上がったら、蒸し器にお皿を敷いて、その上に⑩を入れる。中火で15分くらい蒸す。

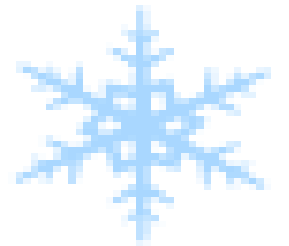
蒸している間に・・・

- ⑫ Cを鍋に入れて火にかける。
- ⑬ ⑫が混ざったら、生姜(12g)、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑭ ロールキャベツが、蒸し終わったら生姜あんをかける。

### 調理ポイント

- ② 里芋は皮がついたまま熱湯で10～15分ゆでて皮をむく。
- ⑤ 人参は飾り切り。(型でも○)
- ⑨ 混ぜるときはビニール手袋を用意しています

エネルギー	140kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	4.5g
炭水化物	17.7g
食塩	0.6g
食物繊維	4.1g



## 小松菜の炒め煮★

### 材 料 (2人分)

小松菜	190g
えのきだけ	50g
濃口しょうゆ	2ml
A かつお・昆布だし	1と1/2 カップ
ごま油	小さじ1弱(4g)
ごま(炒り)	3g
片栗粉	小さじ1弱(3g)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	3.0g
炭水化物	5.5g
食塩	0.3g
食物繊維	2.5g

### 作り方

- ① 小松菜を4~5cm程に切る。(小松菜は、茎と葉に分けておく)
- ② えのきを半分に切る。
- ③ フライパンにごま油をひく。①の茎を入れて炒める。
- ④ ②を入れる。①の葉を入れて炒める。
- ⑤ 火が通ったら、Aを入れる。
- ⑥ ふたをして、コトコト煮詰める。(大体5分くらい)
- ⑦ ごまをすり鉢ですっておく。
- ⑧ 煮詰めたら、盛り付けて⑦を上からふりかける。

### 調理ポイント

- ③こまつなはかたい茎から炒める。
- ⑦ごまはすり鉢ですった方が香りが出る。

### 減塩ポイント

- ＊だしの旨みを活かす。
- ＊ごま油を使って風味をいかにす。
- ＊胡麻で風味をつけることにより、少ない醤油の味をカバー

## ★かぶかぼす★

### 材 料 (2人分)

かぶ	2個(142g)
塩	0.6g
A かぼす(果汁)	1個
はちみつ	大さじ1強(16g)
酢(穀物酢)	大さじ2(30ml)
唐辛子(乾)	0.2g

エネルギー	43kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	10.8g
食塩	0.3g
食物繊維	1.0g

### 作り方

- ① かぶをイチヨウ切りする。
- ② ①をボールに入れて塩もみする。  
塩もみしたら、かぶの上にラップをかけて重石をして5分ぐらいおいておく。(重石は、ボールなどで良い)
- ③ かぼすは、スプーンで果肉をくり抜いておく。
- ④ ②の水気をきる。
- ⑤ Aを、唐辛子と④に合わせて、重石をして30分間置く。
- ⑥ ⑤の水気をきって、盛り付ける。

### 調理ポイント

- ②ボールを重石にする
- ⑤カボス、はちみつ、酢、とうがらしを加える

### 減塩のポイント

- ＊塩もみの塩は少量でも十分!
- ＊かぼすの酸味と唐辛子の辛味で 薄味をカバー



## ★かす汁★

### 材 料 (2人分)

かぼちゃ	45g
ごぼう	20g
板こんにゃく	20g
小ネギ(葉)	4g
A 酒かす	20g
かつお・昆布だし	分量内
米みそ(甘みそ)	小さじ1強(8g)
かつお・昆布だし	400ml

### 作り方

- ① かぼちゃは一口大に、ごぼうはさがきにする。
- ② 板こんにゃくはスプーンで一口大にこさいでから茹でる。
- ③ かつお・昆布だしを強火に加熱して、かぼちゃ、ごぼう、板こんにゃくを加えて煮る。
- ④ 鍋のだし汁を適量とり、酒かすを溶かしておく。
- ⑤ 沸騰したらAを入れて、弱火にしてアルコールを飛ばしながら材料が柔らかくなるまで15~20分くらい煮る。
- ⑥ アルコールのにおいが消えたら、みそを溶かす。
- ⑦ お椀に盛り、小ネギをかける。

### 調理ポイント

- ① 酒かすにだし汁を加えて溶かす
- ② ぼうはさがきにする。
- ⑤ 沸騰したら溶かした酒かすを入れてアルコールを飛ばす。

### 減塩のポイント

- ※ 具たくさんにすることによって汁の量を減らし、調味料を少なく。
- ※ 風味の強い酒かすを使うことによって、みその量を抑える。

エネルギー	59kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.3g
炭水化物	10.1g
食塩	0.4g
食物繊維	2.2g

## ★豆乳いちご★

### 材 料 (2人分)

豆乳(調整豆乳)	84ml
牛乳	40ml
ゼラチン	2.6g
水	適量
はちみつ	小さじ1強(10g)
いちご	2粒(30g)

### 作り方

- ① 水にゼラチンを入れてふやかしておく。
- ② いちごを0.5cm程の角切りに切る。
- ③ 鍋に、豆乳、牛乳、ゼラチンを入れて**沸騰直前まで**火にかける。
- ④ ゼラチンが溶けたら火を止める。
- ⑤ はちみつをいれる。
- ⑥ はちみつが溶けたら、火を止めて少し冷ます。
- ⑦ 少し冷めたら、⑤を容器(茶碗)に流しこむ。
- ⑧ ⑦にいちごを入れる。
- ⑨ ⑧を冷蔵庫でしばらく冷やして、固める。

### 調理ポイント

- ③ いちごは角切りに。
- ④ 沸騰直前に火から下ろす。
- ⑧ 茶碗蒸しの器に入れる。

エネルギー	66kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.2g
炭水化物	9.0g
食塩	0.1g
食物繊維	0.3g

