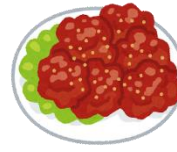


減塩のコツを知ろう

R8 年 2 月 18 日 (水)
市公民館 3F 料理教室



鶏むね肉のケチャップ炒め

エネルギー 137kcal,たんぱく質 15.7g,脂質 4.8g,炭水化物 7.4g,食塩相当量 0.9g

材料	4 人分	作り方
鶏むね肉 塩 こしょう 片栗粉 オリーブ油 「酢 A ケチャップ L しょうゆ リーフレタス	2 枚 少々 少々 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 2 小さじ 1 8 枚	① 鶏むね肉は皮を除いて観音開きにしてから、食べやすい大きさにそぎ切りにする。塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。 ② リーフレタスは洗ってから、水気を切る。 ③ A を混ぜ合わせる。 ④ フライパンにオリーブ油を熱し、①を並べ、弱めの中火で両面に焼き色がつくまで焼く。 ⑤ ③を加え、とろみがつくまで煮詰めながら、からめる。 ⑥ お皿にリーフレタスを敷き、その上に鶏肉を盛りつける。



貝たくさん野菜スープ



エネルギー 77kcal,たんぱく質 2.0g,脂質 3.7g,炭水化物 7.6g,食塩相当量 1.0g

材料	4 人分	作り方
キャベツ 玉ねぎ にんじん ベーコン オリーブ油 「水 A コンソメ L オートミール 塩 こしょう 乾燥パセリ	100g 1/2 個 1/2 本 2 枚 小さじ 2 600mL 1 個 20g 少々 少々 お好みの量	① キャベツ、玉ねぎは 1cm 角に切る。にんじんは 5mm 幅のいちょう切りにする。ベーコンは、1cm 大に切る。 ② 鍋にオリーブ油を熱し、①を炒める。 ③ 野菜がしんなりしたら、A を加えて煮立て、弱火で 10 分ほど煮る。 ④ オートミールを加えて、2~3 分煮る。 ※ オートミールが固い場合は、ふたをして 5 分ほどおく。 ⑤ 塩、こしょうで味を調える。 ⑥ 器に盛り、お好みでパセリをかける。



ごぼうとひじきのごまマヨ和え



エネルギー 100kcal,たんぱく質 2.8g,脂質 7.2g,炭水化物 4.3g,食塩相当量 0.4g

材料	4 人分	作り方
ごぼう	120g	① 乾燥ひじきはさっと洗い、かぶるくらいの水につけ、戻しておく。
冷凍枝豆（正味）	40g	② 枝豆はさやから実を出し、薄皮を取り除く。
乾燥ひじき	大さじ 1	③ ごぼうは洗い皮をむき、千切りにして、水にさらす。
マヨネーズ	大さじ 2	④ 鍋に湯をわかし、③を 3 分ほどゆで、湯切りする。
白ごま	大さじ 1	同じ湯で①をさっとゆで、湯切りする。
A しょうゆ	小さじ 1	⑤ ボウルに A を混ぜ合わせ、②と冷ました④を入れて和える。
かつおぶし	1 パック	⑥ 器に盛り、お好みで七味唐辛子をかける。
七味唐辛子	お好みの量	



りんごのシナモン煮



エネルギー 79kcal,たんぱく質 0.1g,脂質 0.0g,炭水化物 19.0g,食塩相当量 0.0g

	4 人分	作り方
りんご	1 個	① りんごは皮をむき、芯を取り除き、8 等分に切る。
レーズン	大さじ 1	② 小さめのフライパンに砂糖と水を入れて火にかけ、フライパンを回しながら溶かす。
砂糖	大さじ 3	③ 泡がポツポツと出てきたら、りんごとレーズンを加え、蓋をして弱火で 10 分ほど煮る。途中で、りんごを返す。
水	大さじ 2	④ シナモンを加え、全体になじむように軽く水分を飛ばしながら煮からめる。
シナモンパウダー	小さじ 1/3	⑤ りんごにシロップを絡めながら、器に盛り付ける。



ごはん



主食もしっかり食べましょう

エネルギー 187kcal,たんぱく質 2.4g,脂質 0.2g,炭水化物 41.5g,食塩相当量 0.0

お茶碗 各自 1 杯



