

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」
「19日は元気もりもり食育の日」



栄養マン
3人そろって
元気もりもり

第3回 おいしく・楽しく健康講座調理実習

令和4年8月25日

～焼き物～

健康づくり推進課

☆魚のマヨ塩麴焼き * 塩麴に漬けておいて魚もやわらかく *

1人あたりのエネルギー162kcal 塩分0.6g

＜2人分材料＞

魚（生鮭、メカジキ、マンダイなど）	70g×2切れ
塩麴	小さじ1～ 大さじ1/2
マヨネーズ	小さじ2
酒	小さじ1/2
（細）ねぎ	10g

＜作り方＞

- ①ねぎは細かく切り、塩麴、マヨネーズ、酒を混ぜ合わせ、魚にまぶして10分程つけておき、アルミホイルで包む。
 - ②フライパンに①の魚と、水100ccを入れて蓋をし、沸騰したら中火にして10分程度加熱する。
- ※魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、魚を焼いても良い。



塩麴 大さじ1 (15g)

14%塩分の塩麴なら塩は約2g

100gの食材に大さじ1/2杯使うと1%の塩分になる。

☆おから入りもちもち千切り * 粉ものに混ぜて食物繊維アップ（おからパウダー） *

1/4人分のエネルギー130kcal 塩分0.8g 食物繊維1.9g

＜2～4人分材料＞

おからパウダー	10g
小麦粉	50g
じゃがいも	150g
水	50cc～
にら（又はほうれん草）	30g
白菜キムチ	30g
豚小間肉	80g
ごま油	小さじ1
す・しょうゆ	各大さじ1

＜作り方＞

- ①じゃが芋はすりおろす。ほうれん草は2～3cm長さに、キムチは一口に切る。
- ②ボウルにおからパウダー、小麦粉、すりおろしたじゃがいも、水を加えて混ぜ合わせ、ほうれん草キムチも加え混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を並べ、その上に②を流し入れ、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ④食べやすく切り、すじょうゆをつけて食べる。

参考レシピ

☆魚のずんだ焼き

* 血液さらさら。枝豆の時期にいかがですか *

1人分のエネルギー 238 ㎉(kcal) 塩分 0.7g

〈4人分材料〉

生魚切り身	70g 4切れ
酒	小さじ2
塩、こしょう	
冷凍むき枝豆	60g (さやつきで120g)
マヨネーズ	40g
赤みそ	大さじ1/2

〈作り方〉

- ① 魚をバットに並べ、酒、塩、こしょうをふる。
- ② むき枝豆は荒く刻み、赤みそとマヨネーズを混ぜる。
- ③ 魚の上に②をのせ、オーブン 190℃～200℃で15分焼く。(またはグリルで)