

「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

おいしく・楽しく健康講座 調理実習

平成 28 年 10 月 18 日

茅野市保健課健康推進係

野菜たっぷり適塩レシピ

☆きのこごはん ~ きのこの食感がアクセント ~

1人あたりのエネルギー 288 ㎉ 塩分 0.9g 食物繊維 4.2g

<4人分材料>

| | |
|-------|--------|
| 米 | 2合 |
| しめじ | 100g |
| 生しいたけ | 100g |
| えのき | 100g |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |

<作り方>

- ① 米は洗ってざるに上げ、30分浸水する。
- ② しめじは石づきを落としてほぐす。しいたけは石づきを落として薄切りする。
えのきは半分に切ってほぐす。
- ③ フライパンに②を入れ、酒、塩を入れて酒蒸しにする。
- ④ 炊飯器に米を入れ、普通に水加減して③としょうゆを入れて混ぜ、普通に炊く。

味付けご飯は、米を洗ってしばらくおき、水分を米に吸わせてから炊きましょう。
きのこのうまみで薄味でもおいしく食べられます。

☆ごぼうつくね

~よくかんで早食い予防!~

エネルギー187キロカロリー 塩分0.9g

<4人分材料>

| | |
|--------|------|
| ごぼう | 130g |
| とりひき肉 | 260g |
| 卵 | 1個 |
| 万能ねぎ | 40g |
| 片栗粉 | 小さじ4 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| A しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| さとう | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ1 |
| 水菜 | 40g |

<作り方>

- ① ごぼうはさがきにし、さっと水にさらし水をきり、万能ねぎは小口切りにする。
- ② ①にとりひき肉・卵・片栗粉を混ぜ、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③ おいしそうな焼き色がついたらふたをして蒸焼きにし、ごぼうに火を通す。
- ④ Aを入れて全体にからめる。(好みで粉山椒や七味をかけるとおいしい。)
- ⑤ 2~3cmに切った水菜の上に盛りつける。

☆チンゲンサイのんにく炒め ~ 風味をつけて減塩でもおいしく♪~

1人分のエネルギー 29kcal 塩分0.6g

| <4人分材料> | |
|---------|-----------|
| チンゲンサイ | 200g (1袋) |
| 白菜 | 100g |
| ごま油 | 小さじ2 |
| にんにく | 2片 |
| とりがらスープ | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

5

- ① にんにくは荒いみじん切り、チンゲン菜は軸と葉の部分を分けて2cm幅に、白菜は軸と葉の部分を分けて1.5cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったらチンゲンサイと白菜の軸を入れて強火で炒める。
- ③ 葉の部分を加えて炒め、調味料を加える。

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 504Kcal |
| 塩分 | 2.4g |
| 野菜 | 202g |

