



生活習慣病予防のための料理教室



＊ ご飯3種

～雑穀ご飯・とうもろこしご飯・生姜ご飯～

＊ 白身魚のマスタード焼き

＊ 帆立の薬味ソース

＊ 鶏肉のカレーマリネ

＊ ひじきの豆腐ハンバーグ

＊ 麻婆茄子

＊ 変わりサラダ

＊ トマトゼリー



平成30年6月3日(日)
主催：都城健康サービスセンター
協賛：宮崎県栄養士会

<1> ご飯3種

① 雑穀ごはん

米	22g
雑穀米	3g

② トウモロコシごはん

米	20g
トウモロコシ	10g
酒	1g

③ 生姜ごはん

米	25g
薄揚げ	1g
新生姜	1g
出し昆布	適宜



<2> 白身魚のマスタード焼き

(1人分材料g)

白身魚	30
こしょう	少々
小麦粉	1
オリーブオイル	1
A { ハニーマスタード	2.5
濃口醤油	1.5
水	7.5
しめじ	20
パセリ(みじん)	適宜
付 サラダ菜	適宜

(作り方)

1. 白身魚にこしょうをする。
2. ①に小麦粉を薄くつける。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、②の白身魚を両面焼く。
4. Aの調味料をよく混ぜて③に加えて魚に絡め、一旦取り出す。(汁は残す)
5. ④のフライパンにしめじを入れて火を通す。
6. サラダ菜と⑤の魚を器に盛り、魚の上いきのソースをかけ、パセリのみじん切りを散らす。



<3> 帆立の薬味ソース

(1人分材料g)

帆立	30
片栗粉	適宜
サラダ油	1
A { 濃口醤油	3
砂糖	1
みりん	2
生姜(卸)	0.1
白葱(みじん)	2
新生姜(千切)	1
絹さや(千切)	1/2枚

(作り方)

1. 新生姜は千切りに、絹さやは茹でて千切りにする。
2. Aのソースを合わせておく。
3. 帆立に薄く片栗粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油を熱し②の帆立を両面焼く。
5. 器に③を盛りつけ①のソースをかけ①を飾る。

<4>鶏肉のカレーマリネ

(1人分材料g)

鶏肉もも(皮無)	30
こしょう	適宜
小麦粉	1
カレー粉	0.2
サラダ油	1
玉ねぎ	10
パプリカ	10
胡瓜	10
濃口醤油	3
砂糖	1
酢	3
レモン	5
パセリ	1

A

(作り方)

1. 鶏肉にこしょうをしておく。
2. Aの調味料を合わせておく。
3. 小麦粉とカレー粉は合わせておく。
4. 玉ねぎ・パプリカは薄切り、胡瓜は千切りにする。
5. 鶏肉に薄く③をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
6. 鶏肉が熱いうちに②③と一緒に漬け込む。
7. 器に⑤を盛りつけパセリ・レモンの薄切りを添える。



<5>ひじき豆腐ハンバーグ

(1人分材料g)

木綿豆腐	30
鶏ももミンチ	15
ひじき(乾)	0.3
しいたけ	5
人参	5
片栗粉	2
酒	3
みりん	2
砂糖	1
濃口醤油	3
サラダ油	1
付)ミニトマト	10

(作り方)

1. 豆腐は茹でて水気を切り潰しておく。
2. しいたけ・人参はみじん切り、ひじきは水で戻し食べやすい長さに切る。
3. 材料・片栗粉・調味料を混ぜ人数分に分けて形成する。
4. フライパンにサラダ油を入れ熱し、形が崩れないように③を焼く。
5. ミニトマトを添え盛り付ける。



<6>麻婆茄子

(1人分材料g)

茄子	40
オクラ	1/2本
豚ミンチ	15
サラダ油	1
水	20
減塩醤油	1
焼き肉のタレ	4
豆板醤	0.25
片栗粉(水溶)	0.2

A

(作り方)

1. 茄子は一口大の乱切りにする。
2. オクラは湯がいて5mmの輪切りにする。
3. Aの調味料を合わせる。
4. フライパンにサラダ油を入れ熱し①と豚ミンチを炒め、水を入れて加熱する。
5. 材料に火が通ったら③の調味料を入れる。
6. 最後に②を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

<7> 変わりサラダ

(1人分材料g)

トマト	20
キウイ(黄)	10
みかん缶	10
山芋	20
減塩醤油	3
レモン汁	2
わさび(飾)	少々

(作り方)

1. トマト・キウイ・みかん缶は1cm角に切る。
2. 山芋は皮を剥き卸す。
3. 調味料は合わせておく。
4. ①の材料を器に盛り②の山芋をかける。
5. 食べる直前に、④に③の調味料をかける。
6. わさびはお好みで盛りつける。



<8> トマトゼリー

(1人分材料g)

アガー	1.5
水	40
砂糖	5
ミニトマト	2個
飾 ミント	1

(作り方)

1. ミニトマトは皮を湯むきしておく。
2. アガーは分量の水に入れよく溶かしておく。
3. ②を熱し沸騰させ完全に溶かしマービーを入れる。
4. 器に①のミニトマトをいれ③を注ぎ冷やし固め、ミントを飾る。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	繊維
<1> ご飯3種	265	4.8	1	0.1	0.7
<2> 白身魚のマスタード焼き	55	7.3	2	0.3	0.9
<3> ほたての薬味ソース	53	4.5	1.3	0.7	0.2
<4> 鶏肉のカレーマリネ	70	6.4	2.6	0.5	0.2
<5> ひじきハンバーグ	75	5.4	3.1	0.5	0.7
<6> 麻婆茄子	67	3.5	3.7	0.4	1.4
<7> 変わりサラダ	34	1	0.2	0.3	0.8
<8> トマトゼリー	25	0.3	0	0	0.3
合計	644	33.2	13.9	2.8	5.2