



令和4年度 第3回 健康づくり料理講習会

テーマ 「夏バテ予防 食欲アップメニュー」

主食:1.5つ

【主食・主菜・副菜】 キムチチャーハン ★670

主菜:1つ

副菜:2つ

材料（2人分） ※ごはんは事前に炊いておきます

ごはん	…300g	ごま油	…小さじ2
豚ひき肉	…80g	しょうゆ	…小さじ1
人参	…1/3本（約30g）	白炒りごま	…大さじ1
長ねぎ	…1/3本（約30g）		
白菜キムチ	…100g		
にら	…1/5束（約20g）		

作り方 ☆辛さが気になる方は余り辛くないキムチにする、もしくは量を少し減らすと良いです

- ① 人参、長ねぎをみじん切りにする。にらは小口切りにする。
キムチが大きいサイズの場合は一口大位に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら、人参、長ねぎを加えて炒める。
- ④ キムチを加えて具と混ぜながら更に炒める。
- ⑤ 具に火が通ったらにらを加え、その直後にごはんを加えて具と混ぜながら更に炒める。
- ⑥ しょうゆで味を調え、盛りつける。最後に白いりごまをふる。

【副菜】 もやしと豆苗の中華スープ ★671

副菜:1つ

材料（2人分）

もやし	…1/2袋（100g）	水	…400ml
豆苗	…1/2袋（65g）	鶏がらスープの素	…小さじ1
乾燥わかめ	…1g	しょうゆ	…小さじ1/2
卵	…1/2個	ごま油	…小さじ1/2
		こしょう	…少々

作り方

- ① もやしは軽く水洗いする。豆苗は根元をカットして2cm幅に切り、軽く水洗いする。
- ② 卵を割り、溶いておく。乾燥わかめは水（分量外）で戻す。
- ③ 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したらもやしと豆苗、わかめを入れる。
- ④ 具に火が通ったら鶏がらスープの素、しょうゆを加える。
- ⑤ 卵を加え、卵が凝固するのを待つ。
- ⑥ こしょうとごま油を加える。

【副菜】 焼き枝豆 ★672

副菜:0.5つ

材料（2人分）

枝豆	…60g
塩	…小さじ1/8

作り方

- ① 枝豆を水洗いし、水（分量外）を入れたボウルに入れて、しばらく浸す（10分くらい）
- ② ザルにあげて、枝豆の水を切る。
- ③ フライパンにアルミ箔を敷いて熱し、濡れたままの枝豆を並べて塩を全体にかける。
蓋をして3分、蓋を外して枝豆を裏返し、そのまま3分焼く。
☆フライパンの蓋がない時は、アルミ箔をかぶせる等で代用してください

【デザート】 シュワシュワ☆すいかのサイダーゼリー ★673

果物:0.5つ

材料（2人分）

カットすいか	…100g
（ミントの葉	…適量）

ゼラチン液

サイダーA	…50ml
ゼラチン	…2.5g
水	…大さじ1/2

サイダーB	…100ml
-------	--------

作り方 ☆4人分 すいか200g サイダーA：50ml ゼラチン5g 水大さじ1 サイダーB：250ml ☆

- ① すいかを2～3cmの大きさに切り、種を取り除く。
- ② 分量の水にゼラチンを入れてふやかす。
- ③ 鍋にサイダーAを入れて火にかけ、ゼラチンを加えて煮溶かし、火を止めて冷ます。
- ④ ボウルにサイダーBをそっとボウルに流し入れる。そこに③をゆっくりと入れて混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ⑤ スプーンを使用してゼリーを崩しながら、すいかと一緒に器に盛りつける。
（仕上げにミントの葉を飾る。）

炭酸のシュワシュワ感を残すためのポイント

- サイダーは常温に置いておく
- ③のゼラチン液は、粗熱をしっかりとる（熱いと④の際に炭酸が抜けてしまいます。）
- ④でサイダーBをボウルに注ぐとき、③のゼラチン液を加えるときはゆっくり入れる。
（一気に入れると炭酸が抜けてしまいます。）

☆炭酸が抜けてしまった時は、食べる直前に冷やしたサイダー（分量外）を少し加えて
すいかゼリーポンチにするのがおすすめです！美味しくシュワシュワ感を味わえます！