

令和4年度 第6回 健康づくり料理講習会

＊テーマ＊ 「減塩メニュー」

【主食・主菜・副菜】

オムライス風こめサンド ★681

主食:1つ

副菜:1つ

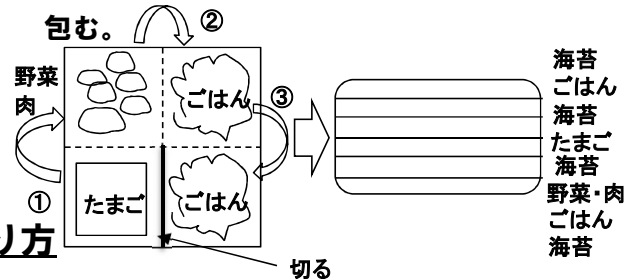
主菜:2つ

材料(2人分)

飯	...	260g
玉ねぎ	...	20g
にんじん	...	20g
コーン(缶)	...	20g
鶏むね肉(※)	...	60g
トマトケチャップ	...	大さじ3
卵	...	2個
キャベツ	...	80g
玉ねぎ	...	40g
塩	...	少々
こしょう	...	少々
焼きのり	...	2枚

作り方

- ① 鶏むね肉は(※)のとおり作る。
- ② 卵で薄焼き卵を作り、10cm角に形を整える。
- ③ キャベツは千切り、玉ねぎは繊維に沿って切り、塩、こしょうを少々降り、2種類合わせて電子レンジ600Wで2分加熱する。加熱後、キッチンペーパーで水分をとる。
- ④ 飯でケチャップライスを作る。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで1分加熱する。ボウルに飯、加熱した野菜、ケチャップを加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 海苔1枚を4等分に折り、下半分を切る。それぞれに具をのせ、四つ折りにし、ラップで包む。



主菜:0.5つ

副菜:0.5つ

【副菜】 春雨サラダ ★682

材料(2人分)

春雨	...	10g
きゅうり	...	40g
鶏むね肉(※)	...	40g
コーン	...	40g
マヨネーズ	...	大さじ1
砂糖	...	ひとつまみ
酢	...	ひとつまみ
こしょう	...	少々
練りからし	...	小さじ2/3

作り方

- ① 春雨は鍋にたっぷりのお湯を沸かし、3分ほど茹で、水気をきり、適当な長さに切る。
- ② きゅうりは薄く千切りにする。
- ③ ※の鶏むね肉は千切りにする。
- ④ Aは全て混ぜ合わせ、①～③、コーンと合わせる。

(※) 鶏むね肉の調理方法

鶏むね肉	...	100g
塩	...	ひとつまみ
砂糖	...	ひとつまみ
水	...	大さじ2

作り方

- ① 鶏むね肉はフォークで刺して塩、砂糖をまぶし10分置く。
- ② ①を耐熱皿に入れ、水を振り入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで40秒～1分、裏返してさらに40秒～1分かけたら取り出しそのまま冷まし、3～4mm位の薄切りにする。

【汁物】 わかめスープ ★683

材料(2人分)

乾燥わかめ	…1 g
えのきだけ	…40 g
コンソメ顆粒	…小さじ2/3
水	…1カップ

作り方

- ① えのきだけは根を切り落とし、半分の長さに切る。
- ② 鍋に水、①を入れ、火が通ったら、乾燥わかめ、コンソメ顆粒を入れて味を整える。

【デザート】 豆腐とオートミールのティラミス風 ★684

材料(2人分)

絹ごし豆腐	…75 g
黒蜜または砂糖	…大さじ1
オートミール	…12 g
お湯	…25 c c
砂糖	A …大さじ1/2
抹茶パウダー	…小さじ1/2
抹茶パウダー (飾り用)	…適量

作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせる。
- ② 絹ごし豆腐はホイッパーで良く混ぜ合わせてなめらかにし黒蜜を混ぜる。
- ③ 容器に①、②の順に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前に飾り用の抹茶パウダーをかける。

Memo

