令和6年度　第1回
健康づくり料理講習会

＊テーマ＊　「バランスメニュー」

【主食】　ごはん（150g）　　主食:1．5つ

【主菜】　サバ缶のトマト煮　　主菜:3つ　副菜:2つ　★704

材料（2人分）

サバ水煮缶	…	1缶(190g)
ミニトマト	…	10個(100g)
玉ねぎ	…	1/2個(100g)
しめじ	…	1/2袋(50g)
アスパラガス	…	2本(40g)
にんにく	…	1片(5g)
オリーブ油	…	小さじ2
チリパウダー	…	小さじ1
塩	…	ひとつまみ
こしょう(黒)	…	少々
粉チーズ	…	小さじ2

作り方

① ミニトマトはヘタを除いて、半分に切る。
玉ねぎはスライスする。
しめじは石づきを除き、小房に分ける。
アスパラガスは4㎝程度の幅に斜め切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
② フライパンにオリーブ油をしき、にんにくを加え、香りが立つまで弱火で加熱する。
③ 香りが立ったら、玉ねぎ、しめじ、アスパラガスを加えて炒める。
④ ③にサバ缶を汁ごと加え、軽くほぐし、ミニトマト、チリパウダー、塩、こしょうを加える。
⑤ 蓋をして、中火にし、煮立ったら3分程度蒸し煮にする。
⑥ お皿に盛り付け、最後に粉チーズをかける。

【副菜】　じゃがいのもカレーきんぴら　　副菜:1つ　★705

材料（2人分）

じゃがいも		…	中1個(100g)
にんじん		…	中1/2本(50g)
パプリカ(赤)		…	1/8個(15g)
ピーマン		…	小1/2個(12.5g)
サラダ油		…	小さじ1
A	砂糖	…	小さじ1
	みりん	…	小さじ1/2
	濃口しょうゆ	…	小さじ2
	酒	…	小さじ1
	カレー粉	…	小さじ1/2
いりごま(白)		…	小さじ1/2

作り方

① じゃがいもは皮をむき、細切りにする。
水にさっとさらしてアクを抜き、水気をきる。
にんじん、パプリカ、ピーマンは細切りにする。
② フライパンに油を熱し、にんじん、じゃがいもを加えて炒める。
③ じゃがいもが透き通ってきたら、パプリカ、ピーマンを加えて炒める。
④ 野菜に火が通ってきたらAを加えて、汁けがなくなるまで炒める。
⑤ 器に盛り、ごまをふる。

【デザート】　ヨーグルトゼリー

牛乳・乳製品：1つ　　★706

材料（２人分）

ヨーグルト（全脂肪無糖）	…	90g
牛乳	…	80mL
砂糖	…	大さじ1
粉ゼラチン	…	3g
水	…	大さじ1
【黄桃ソース】		
黄桃缶詰	…	50g
缶詰シロップ	…	小さじ2

作り方

① 粉ゼラチンは水を加え、ふやかしておく。
② 鍋に牛乳を入れ火にかけ、砂糖を加えて煮溶かす。
③ 砂糖が溶けて沸騰直前になったら火を止め、①を入れて混ぜ合わせる。
④ かき混ぜてなめらかにしておいたヨーグルトを③に加える。
⑤ 器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
⑥ 【黄桃ソース】 缶詰の黄桃とシロップをミキサーにかける。
⑦ 固まった⑤に⑥をかける。

主食　…　米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理。
炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。

主菜　…　魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食（おかず）の中心となる料理。
たんぱく質や脂質を多く含む。

副菜　…　野菜などを使った料理。主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

★5大栄養素★

【炭水化物】　炭水化物には、糖質と食物繊維がある。糖質はエネルギー源として使われる。
食物繊維は腸の調子を整え、便通をよくする。

【たんぱく質】　筋肉、臓器、血液、皮膚、毛髪など、体をつくるもとになる。

【脂　　質】　エネルギー源として使われる。また、細胞膜の構成成分となるなど体の組織を作る。

【ビタミン】　他の栄養素の働きを助け、主に体の調子を整える。

【ミネラル】　主に歯や骨、血液を作るもとになる。体の調子を整える。

Memo