

## H27年度 健康づくり講習会レシピ

木更津市食生活改善協議会

### 鶏肉のマリネ

1人分栄養価 エネルギー 169kcal たんぱく質 10.5g 脂質 10.5g  
カルシウム 16mg 食塩 1.0g

材 料	1人分	4人分	作り方
鶏むね肉	50g	200g	① 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。塩・こしょうをふって小麦粉を薄くまぶす。 ② 玉ねぎ・セロリは薄切り、他の野菜は細切りにする。 ③ 漬け汁をボールに合わせておく。 ④ オリーブオイル小さじ1で②の野菜をさっと炒め、③の漬け汁に漬ける。 ⑤ 残りのオリーブオイル小さじ1で①の鶏肉を焼く。④の野菜入り漬け汁に30分以上漬ける。  ※鶏肉を焼く時に、お好みでスライスしたんにくを入れてもよい。また④の漬け汁の中に鷹の爪を入れても良い。
塩	少々	小さじ1/6	
こしょう	少々	適宜	
小麦粉	小さじ1弱(2.5g)	大さじ1強(10g)	
玉ねぎ	1/8個	1/2個	
セロリ	1/4個	1本	
ピーマン	1/8個	1/2個	
パプリカ(赤)	1/16個	1/4個	
オリーブオイル	小さじ1/2(2g)	小さじ2	
【漬け汁】			
オリーブオイル	2.6g	大さじ1弱(10g)	
酢	6.6g	大さじ2弱(26g)	
塩	0.66g	小さじ1/3(2.6g)	
白ワイン	6.6g	大さじ2弱(26g)	
だし汁	3.3g	大さじ1弱(13g)	

### ひじきサラダ

1人分栄養価 エネルギー 41kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.7g  
カルシウム 78mg 食塩 1.0g

材 料	1人分	4人分	作り方
ひじき	5g (45g)	20g (戻して180g)	① ひじきは、たっぷりの水に入れてさっと洗い、水を替えて10~15分おいて戻す。食べやすい長さに切り、熱湯で1~2分ゆでザルにとり、水気をよく切る。 ② ドレッシングを作り、その中にひじきを入れておく。 ③ きゅうりは斜め切りにスライスし、千切りにする。カイワレは根を切落として洗い、2~3cm長さに切って水気を良く切る。 ④ ②の中に③を入れてよく混ぜて、器に盛りつける。
きゅうり	10g	1/3本	
カイワレ大根	1/6パック	2/3パック	
【ドレッシング】			
ごま油	小さじ1/2(2.6g)	小さじ2(8g)	
すし酢	小さじ1/2(3.3g)	小さじ2(10g)	
しょうゆ	小さじ1/2(4.0g)	小さじ2(12g)	
こしょう		少々	

## 貝だくさん汁

1人分栄養価 エネルギー 42kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.2g  
 カルシウム 24mg 食塩 0.5g

材 料	1人分	4人分	作り方
人参	9g	35g	① 人参、ごぼう、里芋、大根は皮をむいて小さなさいの目に切る。椎茸は戻して同じ大きさに切る。 ② こんにゃくは熱湯でゆでてから、①と同じ大きさに切る。 ③ 鍋に具材とだし汁、酒・みりんを入れて蓋をし火にかける。沸騰したら弱火にし、少し煮てから醤油を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
ごぼう	15g	45g	
里芋	9g	35g	
大根	14g	55g	
こんにゃく	9g	35g	
干し椎茸	2g	大2枚(8g)	
ビーンズミックス	6g	25g	
だし汁+椎茸の戻し汁	160cc	640cc	
酒	小さじ1/2	小さじ2(10g)	
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2(12g)	
みりん	小さじ1/4	小さじ1(6g)	

## トマトミルクプリン

1人分栄養価 エネルギー 58kcal たんぱく質 3.3g 脂質 1.6g  
 カルシウム 78mg 食塩 0.1g

材 料	5人分	作り方
トマト	40g	① トマトを湯むきしてミキサーにかけ、ザルで裏ごしする。 ② ①のトマト40gを深めの耐熱容器に入れ、砂糖を混ぜレンジで30秒加熱する。 ③ ②にスキムミルクを加えて溶かし牛乳を混ぜる。 ④ 計量カップに50mlのお湯で粉ゼラチンを溶かし③に加える。 ⑤ 容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。 ⑥ きゅうりの皮をピーラーでむき、砂糖水(分量外)につけておく。 ⑦ ⑥を葉の形に切り、冷え固まったプリン型に飾る。(またはミントの葉を飾る。)
砂糖	20g	
牛乳	200ml	
スキムミルク	15g	
粉ゼラチン	5g	
湯	50ml	
きゅうりの皮	少々	
		※トマトは完熟のものの方が良い。トマトジュースを同量(40g)使用しても可。

## だしのとり方

- 鍋に湯を沸かし、沸騰したらかつお節を入れ、火をとめる。
- かつお節が鍋底に沈んだらザルで漉す。

**水 160cc** に対し、**かつお節 3g** で **だし汁は約150cc** 出来ます。