

# 平成29年度 健康づくり講習会

木更津市食生活改善協議会

## 鮭とキャベツのおろし煮

《1人分栄養価》 エネルギー 183kcal たんぱく質 9.8g 脂質 8.9g  
カルシウム 67mg 食塩相当量 0.9g

材料	2人分	作り方	
生鮭	2切れ	1. 鮭は切り身1切れを2～3等分する。 塩・酒で下味をつけ、水気をとって、小麦粉をまぶす。 フライパンに油をひいて、まわりを焼く。 中心まで火が通らなくてよい。 2. キャベツはざく切りに。大根はおろす。 3. 鍋にAとキャベツ、大根おろし半量を入れその上に鮭を並べ、煮立たせる。 鮭に火が通ったら、残り的大根おろしを上のにせる。 4. 器に盛り、ブロッコリー・人参は茹でて添える。	
塩・酒	少々		
小麦粉	小2		
油	小2		
キャベツ	100g		
大根おろし 1/2カップ	100g		
A {	だし汁		100ml
	醤油		小2
	みりん		小2
ブロッコリー	60g		
人参	40g		

## 五色和え

《1人分栄養価》 エネルギー 80kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.3g  
カルシウム 49mg 食塩相当量 0.6g

材料	2人分	作り方
きゅうり	100g	1. きゅうりは小口切り、塩(分量外)を振り、塩がきいたら水洗いし軽く絞る。 2. わかめは戻して、熱湯をかけて色出し後、きゅうりと一緒に酢で合える。 この時、余分な水分は絞る。 3. トマトは半分の大きさに切る。 4. バナナは小口切り、色が変わらないようにレモン汁の一部をかけ、レモン汁の残りは合わせ酢に入れる。 5. 生姜は針生姜に切って、水に放す。 6. 調味料を合わせ、材料を合える。 小鉢に盛り、生姜を天盛りにする。
ミニトマト	50g	
バナナ	40g	
わかめ	20g (乾燥2g)	
しらす干し	20g	
【合わせ酢】		
生姜	1/2片	
レモン汁	1/2個分	
米酢	大1.5	
砂糖	大1.5	

## オレンジゼリー (ババロア風)

《1人分栄養価》 エネルギー 139kcal たんぱく質 4.0g 脂質 7.7g  
 カルシウム 31mg 食塩相当量 0.1g

材料	12個分	作り方
牛乳	200g	1. 卵を割りほぐし、牛乳、生クリームを加えよく混ぜる。 2. 鍋にジュース、ゼラチン、砂糖を入れ、中火にかけ、混ぜ合わせ、砂糖が溶けたら、火をとめる。 ※沸騰させない。ゼラチンが固まりにくくなる。 3. 型に流し入れ、冷やし固める。
生クリーム	200g	
卵	1個	
オレンジジュース	500cc	
100%		
ゼラチン	20g	
砂糖	100g	