

平成30年度 健康づくり講習会

木更津市食生活改善協議会

ひき肉とれんこんのチーズ焼

《1人分栄養価》 エネルギー 146kcal たんぱく質 9.7g 脂質 7.9g
 カルシウム 62mg 食塩相当量 0.8g

材料	4人分	作り方
豚ひき れんこん チーズ パセリ	150g 150g (1節) 30g 適宜	1. れんこん半分はすりおろす。半分は 5～8mm 角に切り、水でさっと洗って水気を切る。ボールにひき肉を入れ、さらに A を入れ、よく混ぜる。全体がなじんだられんこんを加えて混ぜる。 2. 耐熱皿に肉だねを入れ、手を水で濡らして表面をならす。 3. チーズとパセリをちらし、180℃に予熱したオーブンで、20～30分焼く。チーズに焦げ目がつくまで焼く。
調味料 A { 水 味噌 酒 コショウ	大さじ2 大さじ1 大さじ1 少々	

木更津市食生活改善協議会

人参とハムのサラダ

《1人分栄養価》 エネルギー 87kcal たんぱく質 2.8g 脂質 5.4g
 カルシウム 12mg 食塩相当量 0.8g

材料	4人分	作り方
人参 ハム レーズン	中1本 4枚 20g	1. ドレッシングの材料をボールで混ぜる。 2. レーズンはぬるま湯で軽く洗う。ハムは細切り6～7mm幅に切る。 3. 人参は皮をむき、ピーラー又はスライサーでたてに薄く削る。皿に人参をのせ、らんわりラップをかけ、レンジで1分位加熱し、様子を見る。 4. 人参、ハム、レーズンをボールに入れ、ドレッシングを加えてよく混ぜ、冷めるまで置く。
ドレッシング { 酢 オリーブオイル 砂糖 塩 コショウ	大さじ1 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1/4 少々	

小松菜のスープ

《1人分栄養価》 エネルギー 50kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.1g
 カルシウム 43mg 食塩相当量 1.2g

材料	4人分	作り方
小松菜	100g	1. 小松菜は 3cm、人参は千切りにする。きのこは小房に分けておく。ミニトマトは半分に切る。 2. 鍋に水を入れ、コンソメを入れて火にかける。 3. 沸騰したら、人参、小松菜、きのこを入れ、2分間くらい煮込む。 4. 最後にミニトマトを入れ、溶き卵を入れ、火を止めごま油を入れる。
ミニトマト	8ケ	
きのこ しめじ、まいたけ等	150g	
にんじん	100g	
卵	1個	
コンソメ	2個	
水	700cc	
ゴマ油	少々	

マシュマロムース

《1人分栄養価》 エネルギー 76kcal たんぱく質 1.7g 脂質 1.1g
 カルシウム 37mg 食塩相当量 0.03g

材料	4人分	作り方
マシュマロ	60g	1. ジュレソースを作る。 1) 小鍋にオレンジジュース、ゼラチンを入れよく混ぜ、沸騰するまで温める。 2) 火を止め、皿に流し冷蔵庫で冷し固める。 2. 牛乳、マシュマロを鍋に入れ、火にかけて混ぜながらクリーム状に溶けたら火を止める。 3. ヨーグルトを加えよく混ぜ、器に入れて冷やす。 4. 1の冷やしたジュレソースを3のマシュマロムースにかける。
牛乳	60g	
ヨーグルト	60g	
オレンジジュレソース		
{ オレンジジュース ゼラチン	50cc 1g	