

# たのしいヘルシー教室

令和3年12月実施

★主食：ごはん

★主菜：トマトチキンソテー

材料	1人分	4人分	下ごしらえ
鶏もも肉	60g	240g	鶏肉全体にフォークで穴を開け、両面に塩・こしょうを振る。 玉ねぎはくし形に切る。 しめじは石づきを落とす。 にんにくはみじん切り。
塩	少々		
こしょう	少々		
玉ねぎ	30g	120g	
しめじ	25g	100g	
エリンギ	25g	100g	
オリーブオイル	大きじ1/4	大きじ1	
にんにく	1.5g	6g	
ホールトマト缶	1/4缶	1缶	
砂糖	小さじ1/4	小さじ1	
コンソメ	小さじ1/4	小さじ1	
塩	少々		

<作り方>

- ①鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて香りが出るまで炒め、玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ②ほぐしたしめじ、薄切りにしたエリンギを加え炒める。
- ③ホールトマト、砂糖、コンソメを加えて弱火で煮込む。  
充分煮込んだら塩で味を調える。
- ④フライパンを熱し、鶏肉の皮を下にして蓋をしてじっくりと焼く。
- ⑤こんがり焼けたらひっくりかえして蓋をせずに焼く。
- ⑥皿に⑤をのせ③のトマトソースをかける。

もち麦は不足しがちな食物繊維やたんぱく質、  
ビタミン・ミネラルといった豊富な栄養素が  
たっぷり含まれています。

★副菜：もち麦サラダ

材料	1人分	4人分	下ごしらえ	
もち麦	5g	20g	湯で15分～20分茹でる。(約3倍になる) ザルにあげ水にさらしてぬめりを取り水気をきる。  ①を混ぜ合わせておく。	
レタス	20g	80g		
水菜	5g	20g		
赤パプリカ	5g	20g		
黄パプリカ	5g	20g		
①	オリーブオイル	大さじ1/2		大さじ2
	酢	大さじ1/4		大さじ1
	塩			小さじ1/4
	こしょう	少々		
	レモン果汁	小さじ1/2		小さじ2
	砂糖	小さじ1/4	小さじ1	

<作り方>

- ①レタスは手でちぎり、水菜は3cm長さに切り、赤・黄パプリカは細切りにする。
- ②もち麦、①を皿に盛り、混ぜ合わせておいた①をかける。

練りごまの入った濃厚な味噌汁のことを  
利休汁といいます。

★汁物：根菜の利休汁

材料	1人分	4人分	下ごしらえ
大根	30g	120g	大根、人参は皮をむき1cm幅のちょう切りにする。 れんこんは皮をむき1cm幅の半月切りにする。 油揚げは油抜きし、半分に切り5mm幅の細切りにする。 ①を混ぜ合わせておく。
人参	20g	80g	
れんこん	20g	80g	
薄揚げ	3g	12g	
小ねぎ(小口切り)	1g	4g	
だし汁	250ml	1000ml	
①	白練りごま	大さじ1/2	大さじ2
	味噌	9g	36g

<作り方>

- ①鍋にだし汁を入れて大根、人参、れんこんを煮る。
- ②具材が柔らかくなったら薄揚げを入れ、ひと煮たちさせる。
- ③①を溶き入れ、器に注ぎ小ねぎを散らす。

果物を添えたり、ジャムソースをかけることで寒天液の砂糖の量を減らすことができます。

★デザート： フルーツ杏仁

材料	1人分	4人分	下ごしらえ
牛乳	50ml	200ml	パインは食べやすい大きさに、キウイは薄いいちょう切りにする。 ④のフルーツと缶詰のシロップを合わせておく。
砂糖	小さじ1	小さじ4	
粉寒天	0.5g	2g	
水	25ml	100ml	
アーモンドエッセンス		数滴	
④ みかん缶	10g	40g	
④ パイン缶	10g	40g	
④ キウイフルーツ	10g	40g	

＜作り方＞

- ①鍋に粉寒天、水を加え火にかける。
- ②1～2分沸騰したら砂糖を煮溶かす。その後に牛乳、アーモンドエッセンスを加え混ぜ、火を止める。
- ③容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まった③の上に、④をのせる。

献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
ごはん	239	4.3	0.6	4	0.0	0.4
トマトチキンソテー	196	12.7	12.5	18	0.8	3.6
もち麦サラダ	57	0.7	3.6	16	0.2	1.1
根菜の利休汁	105	4.6	6.1	86	1.3	2.7
総計	597	22.3	22.8	124	2.3	7.8
フルーツ杏仁	62	1.8	1.9	60	0.1	0.8