

第1回 食部会 伝達講習

平成15年 栗東市保健センター

<< コレステロールとの付き合い方 >>

<u>本日の献立</u>	とりのから揚げカレーマリネ にんじんのサラダ なめこ入りかき玉スープ ごはん ヨーグルトムース	<u>一人分の栄養価</u>	エネルギー 641kcal たんぱく質 22.5g 脂質 29.3g カルシウム 127mg 食塩相当量 2.2g
--------------	---	----------------	---

ご飯 (4人分)

米2合を普通に炊く。一人分110gずつ盛る。

エネルギー 189kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.3g
カルシウム 3mg

とりのから揚げカレーマリネ

カレー粉で体を温めて基礎代謝をアップ！不足しがち

なカルシウムもしっかりと。

(4人分)

鶏むね肉(皮つき)... 250g
酒 少々
食塩 少々
カレー粉 ... 小さじ4 (8g)
酢・水 ... 各1/3カップ(66ml)
しょうゆ ... 大さじ2 (36g)
オリーブ油 ... 大さじ1 (12g)
トマト ... 120g
ししとうがらし 60g
片栗粉 ... 適宣

1. 鶏肉に下味の塩・酒をまぶす。
2. 酢・水・しょうゆ・オリーブ油・カレー粉を混ぜ合わせて、マリネ液をつくる。
3. の鶏肉に片栗粉を全体にまぶし、160 の揚げ油でカラリと揚げ、油をきる。ししとうがらしもさっと揚げる。
4. トマトは1cm角に切る。
5. に 、 を熱いうちにつけ込む。30分くらい後が食べ頃。

エネルギー 232kcal たんぱく質 13.1g 脂質 16.1g カルシウム 20mg 食塩相当量 1.1g

にんじんのサラダ

(4人分)

にんじん・・・1本
はちみつ・・・小さじ1/2 (3.5g)
こしょう・・・少々
塩 ... 少々
白ワインビネガー 小さじ2 (10g)
サラダ油・・・大さじ1と1/2
(18g)
カッテージチーズ・・・30g
クルミ・・・40g
パセリ・・・10g

1. にんじんは皮をむいてせん切りにし、塩小さじ1/2ふって混ぜ、5分ほどおいて軽くもみ、水気をよく絞る。クルミは粗く刻む。
2. ドレッシングを作る。

はちみつ、塩、こしょう、白ワインビネガー、サラダ油を合わせて混ぜ、とカッテージチーズをあえる。パセリを刻んで混ぜる。

エネルギー 142kcal たんぱく質 2.2g

脂質 11.1g カルシウム 35mg

食塩相当量 0.3g

注) にんじんは中200~250gです。230gで計算しています。

なめこ入りかき玉スープ

(4人分)

なめこ・・・1袋
セロリ、ねぎ・・・各1/2束
卵・・・1個
牛乳・・・大さじ2
鶏がらスープの素・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2
こしょう・酒・・・適量

1. なめこはざるに入れてざっと洗う。セロリは筋を取って、せん切り、ねぎもせん切りにする。
2. 卵に牛乳を加えて泡立さないように混ぜる。
3. 水4カップに鶏がらスープの素小さじ1を加えて火にかけて、塩小さじ1/2強、こしょう少々、酒大さじ1で調味し、を
4. 入れひと煮し、塩味を加える。アクをとって静かに を流し入れる。

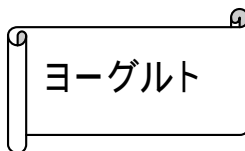
エネルギー 26kcal たんぱく質2.5g 脂質 0.3g カルシウム 9mg 塩分相当量 0.7g

ヨーグルトムース

(4人分)	
ヨーグルト(全脂無糖)・・・	200g
砂糖	・・・ 10g
ゼラチン	・・・ 1と1/2本(13g)
水(ゼラチン戻し用)	・・・ 大さじ4
卵白	・・・ 1個分
砂糖	・・・ 大さじ1
いちご	・・・ 2粒

1. ゼラチンと戻し用の水を合わせて、ふやかし、電子レンジで溶かす。
2. ヨーグルトに砂糖を混ぜ、のゼラチンを加え混ぜる。
3. 卵白に砂糖を加え、あわ立てる。
4. を冷やしてトロミがついたら を混ぜて、型に入れて冷やし固める。
5. 固まった をスプーンですくって器に盛り、タテ半分に切ったいちごを添える。

エネルギー 52kcal たんぱく質 1.9g 脂質 1.5g カルシウム 60mg 食塩相当量 0.1g



<< 今回の注目食材 >>

ヨーグルトは生きたビフィズス菌の宝庫です！

1. **有機酸をつくる** 下痢、便秘の改善、消化の向上
2. **悪玉菌を排除** 悪玉菌を排除し、腸内の腐敗を防止
3. **有害物質の吸着・排出** 有害物質を排除し、腸内浄化
4. **善玉菌を優勢に** 腸内を健康な状態に保ち、新陳代謝を高める
5. **免疫機能の活性化** 免疫機能を活性化させ、抵抗力を強化。ウィルスやガンの抵抗力も