

# 伝達講習会③

## ○エコレシピ○

- \*大根の皮のカレーきんぴら\*
- \*女性に優しいスープ\*
- \*鶏の和風みかん煮\*
- \*トマトと豆腐のたまねぎ(氷)和え\*
- ～地産地消がニュー～
- \*みかんの皮カッパケーキ\*



\*1人あたりの栄養価\*

エネルギー	686kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	20.9g
カルシウム	194mg
塩分	3.4g

### \*調理を始める前に\*

- きんぴら用の大根は、皮だけでなく大根全てを干切りにして作ってください。
- きんぴらは鍋で作り、鍋は洗わずそのままスープに使ってください。カレー風味のスープになります。

### \*調理の順番\*

- ①みかんケーキ→②きんぴら→③スープ→④鶏のみかん煮→⑤たまねぎ氷和え

## \*大根の皮のカレーきんぴら

### ●材料● (4人分)

豚もも薄切り肉・・・3枚(60g)  
大根の皮・・・・・・・・・・200g  
にんじん・・・・・・・・・・1/4本(40g)  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1(4g)  
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ(1g)  
カレールウ・・・・・・・・1/2かけ(10g)  
コンソメスープの素  
・・・・・・・・小さじ1/2(1.5g)

### \*作り方\*

- ① 豚肉、大根の皮、にんじんは細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉に塩をして炒める。火が通ったら、大根の皮、にんじんを加えて炒める。
- ③ にんじんが柔らかくなれば、カレールウ、コンソメスープの素を加えて味を調える。

### \*料理・栄養のポイント\*

大根の皮も一緒にとることで、栄養価もあがり、低カロリーながら満腹感もアップ

1人分：約63kcal  
たんぱく質：3.4g 脂質：4.2g  
カルシウム：18mg 塩分：0.7g

## \*女性に優しいスープ\*

### ●材料● (4人分)

大根葉・・・・・・・・・・50g  
さつまいも・・・・・・・・・・60g  
しょうが・・・・・・・・・・1片(10g)  
乾燥ひじき・・・・・・・・・・8g  
水・・・・・・・・・・3カップ半(700cc)  
鶏がらスープの素・・・小さじ1(3g)  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2(3g)

### \*作り方\*

- ① 大根葉は、3cm幅に切り、太い方と葉に分けておく。  
☆太いところしかない場合は、分けなくてよい。
- ② さつまいもは、5mm幅のいちょう切りにし、水にさらす。
- ③ しょうがは、みじん切りにする。
- ④ 鍋に水、①の大根葉の太い方、②、③を入れて強めの中火にかける。
- ⑤ 沸騰したら弱火におとし乾燥ひじき、鶏がらスープの素、塩を入れて具が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ①の大根葉を入れて、軽く火を通す。

### \*料理・栄養のポイント\*

\*大根の葉には、β-カロテンを多く含みます。老化やがんの抑制に働きます。

1人分：約25cal  
たんぱく質：0.8g 脂質：0.1g  
カルシウム：53mg 塩分：1.2g

## \* 鶏の和風みかん煮 \*

1人分：約 153kcal  
たんぱく質：10.7g 脂質：8.8g  
カルシウム：13mg 塩分：0.8g

### ●材料● (4人分)

鶏もも肉・・・1枚 (250g)  
みかん (Mサイズ)・・・2個  
調味料A  
しょうゆ・・・大さじ1 (18g)  
みりん・・・小さじ2 (12g)  
水・・・1/2カップ (100cc)  
レタス・・・4枚

### \*料理・栄養のポイント\*

\*みかんは、ビタミンCが豊富 しみの原因のメラニンの生成を抑える効果があります。

### \*作り方\*

- ① みかんは薄皮を剥き、果肉を取り出しておく。
- ② 鶏肉は、8等分に切る。
- ③ テフロン加工のフライパンに鶏肉の皮目を下にして入れ、強火で焼く。
- ④ 焼き色がついたら火を弱めて余分な油をふき取り、裏返す。①のみかん、調味料を入れて中火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ お皿にレタスを敷き、その上に鶏を盛り付ける。

## \* トマトと豆腐のたまねぎ(氷)和え \* ~地産地消メニュー~

1人分：約 39kcal  
たんぱく質：2.9g 脂質：1.6g  
カルシウム：50mg 塩分：0.4g

### ●材料● (4人分)

トマト・・・1個  
木綿豆腐・・・1/2丁 (150g)  
たまねぎ(氷)・・・大さじ2 (30g)  
ポン酢・・・大さじ2 (30g)

### \*料理・栄養のポイント\*

\*余ったたまねぎは凍らせて、味噌汁などに入れるとおいしいです。たまねぎは、疲労回復に効くビタミンB1の吸収を高める働きがあります。

### \*作り方\*

- ① たまねぎ1個は、8等分のくし切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、600wの電子レンジで約4分加熱する。
- ② 冷めてからミキサーにかける。  
\*保存する場合は、製氷皿に入れて凍らせる。(たまねぎ氷)
- ③ 木綿豆腐は 1.5cm の角切りにし水気を切る。トマトも 1.5cm の角切りにする。
- ④ ③を②のたまねぎ大さじ2とポン酢で和える。

## \* みかんの皮カップケーキ \*

1人分：約 188kcal  
たんぱく質：3.7g 脂質：5.9g  
カルシウム：57mg 塩分：0.3g

### ●材料● (マフィンカップM4個分)

みかんの皮 (Mサイズ)・・・2個分  
A [砂糖・・・20g  
水・・・50cc  
薄力粉・・・80g  
砂糖・・・30g  
ベーキングパウダー・・・小さじ1 (4g)  
バター (有塩)・・・20g  
低脂肪牛乳・・・50cc  
卵 (Mサイズ)・・・1個

### \*料理・栄養のポイント\*

\*みかんの皮を干したものは、陳皮 (ちんぴ) と呼ばれ漢方でも使用されています

### \*作り方\*

- ① みかんの皮は、細切りにする。
- ② 鍋にみかんの皮、Aを入れて水気がなくなるまで煮る。
- ③ ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に溶かしたバター、低脂肪牛乳、卵、②を入れて混ぜ、カップに流し入れる。
- ⑤ 180℃に余熱したオーブンで20～25分焼く。

1人分：約 218kcal  
たんぱく質：3.3g 脂質：0.4g  
カルシウム：4mg 塩分：0g

### \*作り方\*

- ① ご飯を炊く。(※米1合で、ご飯 約350g炊けます)
- ② 1人分130gずつ盛り付ける。

## \* ごはん \*