

平成23年度 伝達講習

栗東市 健康増進課
～子ども大好き 簡単中華レシピ～
たらのチリソース風
中華コーンスープ
米粉入りふわふわ蒸しパン
さつまいもとほうれん草のナムル風
かぼちゃのごまだんご

1人当たりの栄養価
エネルギー 618kcal
たんぱく質 24.7g
脂質 15.7g
カルシウム 285mg
塩分 3.2g

たらのチリソース風

1人分 約130cal たんぱく質12.4g 脂質4.0g カルシウム70mg 塩分0.9g

材料4人分

生たら切り身	4枚(260g)
大根	200g
にんじん	50g
チンゲン菜	1株
片栗粉	大さじ1弱
塩・こしょう	適量
サラダ油	大さじ1
ラー油(又はごま油)	少々
合わせ調味料	
Aおろししょうが	小さじ1/2
Aとりがらだしの素	小さじ1
Aケチャップ	大さじ2
A酒	大さじ1
A水	100cc
A片栗粉	大さじ1

1. Aの調味料はあわせて混ぜておく。
2. 大根とにんじんは洗って皮を剥き、1～2センチ幅の小さめの乱切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをして500wで4分ほど、半透明になるまで加熱し、ラップをしたまま置いておく。
3. チンゲン菜は2センチ幅に切っておく。
4. たらは4等分にし、キッチンペーパーで水気を取り、塩こしょうして片栗粉をまぶす。
5. フライパンを中火にかけて油をひき、4のたらの皮目を下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、8割火が通ったら一旦火を止め2、3と1で合わせた調味料を再度かき混ぜてから入れる。たらの身を崩さないように全体を混ぜながら2～3分火を通す。
6. 好みでラー油又はごま油を数滴たらし、全体を混ぜる。

POINT だいこんから出た水分は、血圧を下げる作用のあるカリウムなどを多く含むため、そのまま加えます。

たら

たらはさんまと比べると脂質は1/12、カロリーは1/4と、魚の中でも脂質が少なく、低カロリーです！

中華コーンスープ

1人分 約84kcal たんぱく質3.7g 脂質1.9g カルシウム10mg 塩分0.8g

材料4人分

コーンクリーム	250cc
水	350cc
卵	1個
とりがらだしの素	小さじ2
塩こしょう	適量
片栗粉	小さじ2
水	大さじ2

1. コーンクリーム、水を鍋に入れ、火にかけて、沸騰してきたら弱火にし、とりがらだしの素、塩、こしょうを入れて味を整える。
2. 1に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、煮立たせたところに溶き卵を少しずつ加え混ぜる。

とうもろこし

主食として食べる国があるほど、炭水化物が多く高カロリー。ビタミン類、鉄などの栄養も含みむのでおやつにもぴったり。缶詰も栄養面ではそれほど劣りませんが、塩分が添加されています。

米粉入りふわふわ蒸しパン

1人分 約218kcal たんぱく質3.8g 脂質2.3g カルシウム81mg 塩分0.5g

材料4人分

小麦粉	150g
米粉	50g
ベーキングパウダー	大さじ1
上白糖	大さじ1と1/2
サラダ油	小さじ1と1/2
水	110cc～

1. 小麦粉、米粉、ベーキングパウダー、上白糖をボールに入れ、お箸でよく混ぜておく。
2. 1に水とサラダ油を加え、お箸で混ぜる。生地がまとまってきたら手で2～3分こねて、4等分にして丸める。
3. フライパンに2を並べ、水100ccを加えて蓋をし、強火で加熱する。
4. 沸騰したら中火にし、5分加熱する。
5. 水分がほとんどなくなっていれば、蓋をあけて弱火で水気を飛ばす。

プチコラム 蒸しパン

中国では主食として何も入っていない蒸しパンをごはんの代わりに食べる所があります。蒸しパンは、角煮を挟むと角煮まん、具を入れるとあんまんや肉まんにもなります。添加物を含まないお米の食生活を心がけることが大切ですが、食卓を楽しむためにいつもと違うメニューにするのもいいですね。

さつま芋とほうれん草のナムル風～地産地消メニュー～

1人分 約100kcal たんぱく質2.5g 脂質3.3g カルシウム57mg 塩分0.8g

材料4人分

さつまいも	1/2本(150g)
ほうれん草	1束
冷凍コーン	30g
*コチュジャン	小さじ2
*しょうゆ	小さじ2
*酢	小さじ2
*ごま油	小さじ2
*おろしにんにく	少々
*白ごま	大さじ1

1. さつまいもは5mm幅の棒状に切り水につけ、湯がく。冷凍コーンはサッと湯がいておく。ほうれん草は熱湯でゆがき、3～4mm幅に切る。
2. *の調味料を合わせ、1のさつまいも、コーン、ほうれん草を和える。

ほうれん草

鉄分豊富なほうれん草は、貧血の予防に効果的。とくに冬のほうれん草は夏のものに比べて倍以上栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。

かぼちゃのごまだんご

1人分(2個分) 約86kcal たんぱく質2.3g 脂質4.3g カルシウム67mg 塩分0.1g

材料8個分

かぼちゃ	200g
ベビーチーズ	1個(15g)
白ごま	小さじ4
バター	8g

1. ベビーチーズはたて、横に包丁を入れ1/8カットしておく。
2. かぼちゃは種と皮を除き、1センチ幅に切ってからラップをして500wで4分間レンジにかけ、温かいうちにつぶしておく。
3. 2にバターを入れ、混ぜ合わせたら8等分し、1のチーズをつつんで、手のひらでまるめておく。
4. 平たいお皿にごまをひき、3のだんごの表面につける。
5. テフロンのフライパンで表面を軽く焼く。

かぼちゃ

かぼちゃに多く含まれるビタミンEは、血行をよくし体を温めるので、冷え性の予防になります。