

平成30年度 第3回健康推進員伝達レシピ



本日の献立

- *ごはん*
- *ロール白菜 和風あんかけ*
- *白菜と油揚げのかりかりサラダ*
- *沢煮椀*
- *アップルぎょうざ*

ほっこりあたたまる冬レシピ



手順のポイント

アップルぎょうざのたねを作り、煮汁ごと冷まして味を馴染ませておきましょう。

1人あたりの栄養価

エネルギー 647kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.7g
カルシウム 153mg 塩分 3.2g

🍴 ごはん

- ① 一人分130gずつ盛り付ける。

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



🍴 ロール白菜 和風あんかけ

1人分：140kcal
たんぱく質：10.4g 脂質：7.1g
カルシウム：53mg 塩分：1.3g

●材料●(4人分)

- 豚ひき肉・・・・・・・・・・170g
- 塩、こしょう・・・・・・・・各少々
- 白菜・・・・・・・・・・4枚(400g)
- 長ネギ・・・・・・・・・・10cm(25g)
- しょうが・・・・・・・・・・1片(15g)
- 生しいたけ・・・・・・・・中3枚(50g)
- A { 卵・・・・・・・・・・1/2個
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1(9g)
- B { だし汁・・・・・・・・・・300ml
- しょうゆ・・大さじ3/4(13.5g)
- 酒・・・・・・・・大さじ3/4(11.3g)
- C { 片栗粉・・大さじ1/2(4.5g)
- 水・・・・・・・・大さじ1(15cc)

作り方

- ① しいたけを薄切りにする。軸も捨てずに刻む。
長ネギとしょうが(1/2片)をそれぞれみじん切りにする。
※しょうがの残り1/2片は、あんに入れるためすりおろす。
- ② しんなりする程度に白菜を茹で、ざるに取って冷ます。
芯や葉脈の厚い部分をそぎ取り、粗みじんに切る。水気をよく切っておく。
- ③ 豚ひき肉に塩、こしょうを加え、粘り気が出るまで混ぜる。
- ④ ①、②で粗みじんに切ったもの、Aを加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ 白菜を縦に置き、中心より少し下に④を4等分にしたものを横長に成形して乗せ、きっちり巻く。巻き終わりを下にして鍋に並べる。
- ⑥ ⑤にBを加え、火にかける。蓋をして15分程度煮込む。
- ⑦ 火を止めてロール白菜を取り出し、4等分に切って器に盛る。
- ⑧ 鍋に残ったスープに、すりおろしたしょうがとCの水溶き片栗粉を入れて再び火をつけ、沸騰するまで混ぜながらとろみをつける。
⑦にかける。

料理・栄養のポイント

- ・あんかけは料理の温かさを保ってくれるので、寒い時期にぴったり。
- ・水溶き片栗粉は火を止めてから入れ、再度火にかけて沸騰させることでだまになりにくく、上手くとろみがつきます。

🍴 白菜と油揚げのカリカリサラダ

1人分：93kcal
たんぱく質：3.8g 脂質：5.9g
カルシウム：80mg 塩分：1.0g

●材料●(4人分)

白菜・・・・・・・・・・4枚(400g)
春菊・・・・・・・・・・1/3把(50g)
油揚げ・・・・・・・・・・1枚(30g)
A { しょうが・・・・・・・・1片(15g)
 しょうゆ・・・・大さじ1(18g)
 酢・・・・・・・・大さじ1(15g)
 砂糖・・・・・・・・大さじ1(9g)
 塩・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・大さじ1(12g)
かつおぶし・・・・・・・・1パック(5g)

作り方

- ① 白菜は繊維に直角に食べやすい長さの千切りにする。春菊は葉の部分を食べやすい大きさに切る。茎の部分は斜め薄切りにする。
- ② ①をあわせて水にさらし、パルスとさせてから水気を切る。
- ③ 油揚げをフライパンで両面焼き、食べやすい長さの細切りにする。
- ④ しょうがをおろす。
- ⑤ Aをよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑥ 器に②、③を合わせて盛り、⑤のドレッシングをかける。上からかつおぶしをかける。

🍴 沢煮椀

1人分：41kcal
たんぱく質：4.0g 脂質：1.8g
カルシウム：12mg 塩分：0.8g

●材料●(4人分)

豚肉(薄切り)・・・・・・・・60g
しいたけ・・・・・・・・・・20g
ごぼう・・・・・・・・・・20g(6cm程度)
人参・・・・・・・・・・20g(2cm程度)
大根・・・・・・・・・・20g(0.5cm程度)
三つ葉・・・・・・・・・・10g
だし汁・・・・・・・・・・600cc
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1(6g)

作り方

- ① 豚肉は細く切る。しいたけは軸を取って薄切りにする。
- ② ごぼうはさがきにして水に浸け、あくを取る。人参、大根は3cm長さの短冊切りにする。
- ③ 三つ葉は3cm長さに切る。
- ④ 鍋にだし汁と①、②を入れて火にかける。煮立ったらあくを取り、火を弱めてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩、しょうゆで調味し、器に盛って三つ葉を乗せる。

料理・栄養のポイント

沢煮椀は本来、豚肉の脂と野菜を千切りにして作る汁物。“沢”とは“たくさん”という意味。汁物ではなく煮物にすることもあります。

🍴 アップルぎょうざ



1人分：154kcal
たんぱく質：1.2g 脂質：6.5g
カルシウム：4mg 塩分：0.1g

●材料●(4人分)

りんご・・・・・・・・・・小1個(200g)
グラニュー糖・・・・大さじ3(36g)
バター・・・・・・・・・・15g
ぎょうざの皮・・・・・・・・8枚
レモン汁・・・・・・・・小さじ2(10g)
シナモンパウダー・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・適量

作り方

- ① りんごは芯を取り、5mm程度の角切りにしてレモン汁をかける。
- ② フライパンを火にかけバターを溶かし、①と砂糖を焦がさないよう気をつけながら煮る。りんごがしんなりして汁気がなくなってきたら、火を止めてシナモンパウダーを加え混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮の真ん中に②を置き、皮の縁に一周水をぬって半円になるように折る。離れないようフォークでおさえしっかりとめる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を揚げ焼きにする。



シナモンはお好みで。なくても美味しく作れるよ！
揚げ焼きじゃなくてオーブンで焼くと30kcalも抑えられるよ！

