

♪平成29年度♪

** 第2回 健康推進員伝達レシピ **

～ヘルシーに洋食を楽しもう!～

<4人分>

ごはん

チキンとうふナゲット

ひんやりジュレスープ

野菜ときのこのスパイシー炒め

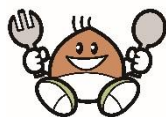
ミルクココアビスコッティ



1人あたりの栄養価

エネルギー	578kcal
たんぱく質	25.1g
脂質	14.0g
カルシウム	105mg
塩分	1.4g

☆チキンとうふナゲット☆



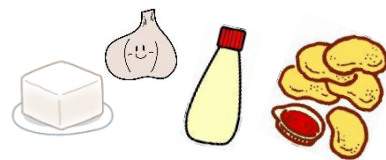
1人分：201kcal
たんぱく質：15.7g 脂質：10.6g
カルシウム：39mg 塩分：0.4g

作り方

- ① レタスは洗った後、食べやすい大きさにちぎり、水気を切っておく。
- ② 鶏ミンチ・豆腐・みじん切りにしたんにんにく・Aをボウルに入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。
- ③ ②を16等分にし、スプーンと手を使って たて6cm×横5cm程度のナゲット型に成形して、全面に薄力粉を付ける。
- ④ 油をひいたフライパンに③を並べ、中火で火が通るまで両面を焼く。
- ⑤ レタスとチキンとうふナゲットをお皿に盛りつける。

●材料● (16個分)

鶏ミンチ	250g	
絹ごし豆腐	100g	
にんにく	半かけ(2g)	
A	スキムミルク	大さじ1(6g)
	薄力粉	大さじ2(18g)
	マヨネーズ	大さじ2/3(8g)
	鶏がらスープの素	小さじ1/2(1.5g)
	コショウ	少々
薄力粉	大さじ2(18g)	
油	大さじ1(12g)	
レタス	2枚(40g)	



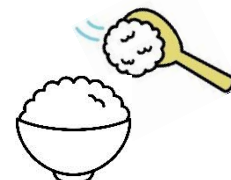
料理・栄養のポイント

油で揚げていないヘルシーなチキンナゲットです。冷めてもやわらかいので、お弁当のおかずにもぴったり!

☆ごはん☆

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

- ① 1人分130gずつ盛り付ける。



☆ひんやりジュレスープ☆



1人分：29kcal
たんぱく質：2.6g 脂質：0.7g
カルシウム：7mg 塩分：0.8g

作り方

- ① 粉ゼラチンは、水大さじ2で湿らせておく。
- ② 鍋にBを入れて火にかけ、コンソメを溶かす。火を止めてから①を加え、ゼラチンを溶かす。スープをバットに移し、バットを氷水につけて冷やす。
- ③ ②にとろみがついてきたら、バットを冷蔵庫に入れて、冷やし固める。
- ④ トマトは湯むきした後、種を取って1cm角に切る。枝豆は水にさらして解凍し、さやから出す。コーンは耐熱容器に入れ、ラップをして600wの電子レンジで40～50秒加熱する。
- ⑤ ③のジュレが固まったら、④の具を入れて、スプーンで混ぜ合わせ、グラスに盛り付ける。



●材料●（4人分）

粉ゼラチン・・・・・・・・・・6g
水・・・・・・・・・・大さじ2(30ml)
B { 水・・・・・・・・2カップ(400ml)
コンソメ・・・・・・・・小さじ3(7.5g)
トマト・・・・・・・・1/2個(100g)
枝豆(冷凍)・10さや(20～30粒)
コーン(冷凍)・・・・・・・・20g

料理・栄養のポイント

ゼラチンは、50～60度の液体でしっかり溶かしましょう。(沸騰させないで!)
また、室温では固まらないので、必ず冷蔵庫に入れましょう。(冷蔵庫の扉はなるべく開けないのがポイント!)

地産地消メニュー

☆野菜ときのこのスパイシー炒め☆



1人分：36kcal
たんぱく質：1.3g 脂質：1.2g
カルシウム：16mg 塩分：0.1g

作り方

- ① 玉ねぎは1.5cm角の角切りにする。エリンギは横半分に切り、たて半分に切った後、薄切りにする。オクラは0.5cm幅の斜め切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、玉ねぎとエリンギを炒める。火が通ったらオクラを加えてサッと炒め、Cを加えて味を調える。



料理・栄養のポイント

エリンギに多く含まれるナイアシンという栄養素は、血行を良くし冷え性を改善する効果や、皮膚や粘膜を正常に保ち肌荒れの予防・解消に効果があります。

●材料●（4人分）

玉ねぎ・・・・・・・・3/4個(150g)
エリンギ・・・・・・・・2～3本(80g)
オクラ・・・・・・・・3本(30g)
C { ケチャップ・・大さじ1(15g)
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2(1.5g)
カレー粉・・小さじ1/2(1g)
コショウ・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・小さじ1(4g)

☆ミルクココアビスコッティ☆

●材料●（16～20枚分）

D { 薄力粉・・・・・・・・70g
ミルクココア・大さじ2(12g)
ベーキングパウダー
・・・・・・・・小さじ1/2(2g)
砂糖・・・・・・・・小さじ2(6g)
牛乳・・・・・・・・65g

作り方

- ① オーブンを180度に予熱しておく。
- ② Dを合わせて、ボウルにふるいながら入れる。砂糖を加えて木ベラで混ぜた後、牛乳を加えてダマにならないように混ぜる。
- ③ クッキングシートを敷いた天板の上に②の生地を出し、たて10cm×横15cm×厚さ1.5cmの長方形にヘラを使って成形する。
- ④ 180度のオーブンで13～15分焼く。
- ⑤ 焼けたら天板を取り出し、再びオーブンを180度に予熱する。取り出した生地をまな板へ移し、2～3分置いて粗熱が取れたら、包丁で幅0.8cmに切り分ける。クッキングシートを敷いた天板に生地内部が上に向くように並べる。
- ⑥ 180度のオーブンで10～15分焼く。



料理・栄養のポイント

ビスコッティは、イタリアトスカーナ地方の伝統菓子です。イタリア語で二度(ビス)焼く(コッティ)という意味であり、よく焼けて歯ごたえのあるお菓子です。