

地域ふれあい

健康教室

2019年12月20日

「免疫力を高める運動と調理」

メニュー

鮭のちゃんちゃん焼き風

- 酒粕汁

- にんじんシリシリ〜

- 簡単焼きりんご  
ヨーグルト添え

- ご飯



## 鮭のちゃんちゃん焼き風

### 材料(4人分)

鮭(切り身)	4枚(70g×4)	
キャベツ	2枚(150g)	
もやし	1袋	
えのき	50g	
赤パプリカ	1/4こ(25g)	
ピーマン	1こ	
A	こしょう	40g
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ2
	豆板醤	小さじ2
アルミホイル(25cm角)	4枚	

### 酒粕汁

### 材料(4人分)

鶏むね肉	150g
大根	60g
さつまいも	100g
白ネギ	1本
まいたけ	1パック
だし汁	700ml
酒粕	50g
みそ	大さじ1

## にんじんシリシリ〜

### 材料(4人分)

にんじん	1/2本
水菜	20g
卵	1コ
ツナ缶	1/2缶
カレー粉	小さじ1/2

## 簡単焼きりんご ヨーグルト添え

### 材料(4人分)

りんご	1こ(300g)
バター	10g
砂糖	大さじ1
ギリシャヨーグルト	

## ご飯

### 材料(4人分)

米	240g
---	------

### 作り方

- ① キャベツ⇒ザク切り、もやし⇒洗う(時間があれば、根を取る。)えのき⇒半分に切る。赤パプリカ、ピーマン⇒幅5mm位に切る。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ アルミホイルに鮭をのせ、Aのたれを塗る。
- ④ ①の野菜をのせ、残りのたれをかけてから、包む。
- ⑤ オープン230℃で15分〜20分焼く。

(エネルギー 177kcal 塩分 1.1g)

### 作り方

- ① 鶏むね肉⇒食べやすい大きさに切る。大根⇒いちょう切り さつまいも⇒半月切り 白ねぎ⇒斜め薄切り まいたけ⇒石づきを取り、ほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁、鶏むね肉、大根、酒粕をいれて、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②にさつまいも、まいたけ、白ネギ加えて、3〜5分さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ みそを入れ、味を調える。  
(エネルギー 146kcal 塩分 0.5g)

### 作り方

- ① にんじん⇒せん切り 水菜⇒3cmの長さに切る。卵⇒溶いておく。
- ② フライパンにツナ缶を油ごと入れ熱し、にんじん、水菜を入れて、中火で1〜2分炒める。
- ③ しんなりしてきたら、カレー粉を加えて炒める。
- ④ 仕上げに溶き卵を流し込み、少し卵が固まったら、全体に絡める。  
(エネルギー 55kcal 塩分 0.2g)

### 作り方

- ① りんご⇒皮付きのまま、8等分に切る。
- ② フライパンにバターを溶かし、りんごの両面を焼く。
- ③ 砂糖を片面、大さじ1/2ずつ、全体に振りかけ、きつね色になるまで焼く。
- ④ 器にりんごを盛り付け、ギリシャヨーグルトを添える。  
(エネルギー 80kcal 塩分 0g)

### 作り方

1. 米の1.2倍の水で炊く。  
(エネルギー 215kcal 塩分 0g)

(総栄養価 エネルギー 673kcal 塩分 1.8g)