

R2年2月17日

地域ふれあい健康教室

「運動と食事で

体を温めよう」

〈メニュー〉肉と野菜の重ね蒸し焼き

甘酒のスープ

おからの煮物

しょうが紅茶のゼリー

ご飯



肉と野菜の重ね蒸し焼き

材料(4人分)

豚うす切り肉	200g
塩こうじ	大さじ1
もやし	1袋(200g)
玉ねぎ	1/2コ
ミニトマト	8こ
ブロッコリー	100g
水	100ml
つけだれ	
┌ ポン酢しょうゆ	大さじ2
└ おろしにんにく	適量
└ おろししょうが	適量

甘酒のスープ

材料(4人分)

白菜	2~3枚
白ネギ	1本
コーン	大さじ2
しょうが	1かけ
甘酒の素	200g
水	200ml
コンソメ	1こ
牛乳	200ml
こしょう	少々

おからの煮物

材料(4人分)

┌ 干しシイタケ	3こ
└ しめじ	50g
A ┌ にんじん	50g
└ 糸こんにゃく	60g
長ネギ	1本
ごま油	小さじ2
┌ しいたけの戻し汁	100ml
└ 砂糖	大さじ1
B ┌ みりん	大さじ1
└ しょうゆ	大さじ1
└ コチュジャン	大さじ1
おから	120g

しょうが紅茶のゼリー

材料(4人分)

紅茶(ティーパック)	2パック
水	450ml
はちみつ	大さじ4
粉寒天	2g
しょうが汁	大さじ1

ご飯

材料(4人分)

米	240g
---	------

作り方

- ① 豚肉⇒塩こうじに漬け込む。
もやし⇒洗う(時間があれば、根を取る。)
玉ねぎ⇒うす切り、ミニトマト⇒ヘタを取って洗う。
ブロッコリー⇒小房に分け、芯も食べやすい大きさに切る。
- ② 深めの大きな鍋に、もやし、玉ねぎ、ブロッコリー、ミニトマトを順に重ねていく。一番上に豚肉を広げて載せ、水を周りから注ぎ、蓋をする。
- ③ ②を始めは中火にかけ、少し水が出てきたら火を強くする。肉の色が変わって、野菜に火が通れば出来上がり。
- ④ つけだれを別皿に入れて、つけながらいただく。
(エネルギー 175kcal 塩分 1.3g)

作り方

- ① 白菜⇒1.5cm角の色紙切り
白ネギ⇒1cm幅のぶつ切り
しょうが⇒すりおろす
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したら、白菜・ネギを入れる。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、コーン、甘酒の素、しょうがのすりおろしを加え、煮る。
- ④ 食べる直前に、牛乳を加え、沸騰直後、すぐ火を止める。
- ⑤ こしょうで味を調える。
(エネルギー 94kcal 塩分 0.7g)

作り方

- ① 干しシイタケ⇒水にもどしておく⇒薄切りにする
にんじん⇒千切りにする
長ネギ⇒小口切りにする
糸こんにゃく⇒湯通し後、ざく切りにする
- ② 鍋にごま油を熱し、Aをかるく炒める
- ③ ②にBを加えて混ぜ合わせ、おからを加えて煮る
- ④ 最後にねぎを加え、よく混ぜ合わせる。
(エネルギー 122kcal 塩分 0.9g)

作り方

- ① しょうが⇒すりおろす⇒絞り汁を作る
- ② 鍋に水と寒天を入れ中火にかけ、沸騰させる。
沸騰状態で、弱火にして1分煮る。
- ③ 紅茶のパックを入れて、火を止め、2~3分おく。
- ④ はちみつとしょうが汁を入れ、混ぜる。
- ⑤ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
(エネルギー 65kcal 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 657kcal 塩分 2.9g 野菜量 228g)