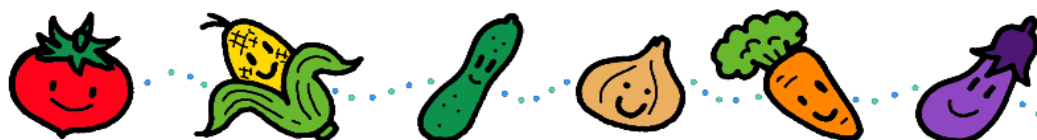


# 生活習慣病予防

## ヘルシーcooking

- ◆肉みそ炊き込みご飯
- ◆大根と卵のとろみスープ
- ◆キャロットゼリー



## 【 肉みそ炊き込みご飯 】

材料名：3人分(目安量)

|           |       |      |
|-----------|-------|------|
| 刻み昆布      | 5g    |      |
| 人参        | 30g   |      |
| 水煮大豆      | 75g   |      |
| 鶏ひき肉(むね肉) | 50g   |      |
| 油         | 大2    |      |
| A         | 酒     | 大1.5 |
|           | 砂糖    | 大1.5 |
|           | みそ    | 大1.5 |
|           |       |      |
| 米         | 1合    |      |
| 水         | 200cc |      |

## 【材料】



＊1人分栄養価＊

エネルギー372kcal たんぱく質10.3g 脂質16.7g 食塩相当量1.4g

## 【作り方】

①鶏ひき肉を調味料Aにつける。



②刻み昆布は水で洗い、ザルにあげておく。人参は2～3mmの拍子切りにする。



③米を研ぎ、200ccの水を入れる。

④③に刻み昆布、人参、水煮大豆を入れ、蓋をするように①の鶏ひき肉と油を入れ炊く。



⑤炊き上がったら、さっくり混ぜ出来上がり！！



## 【大根と卵のトロミスープ】

材料名：目安量(3人分)

|          |           |
|----------|-----------|
| 大根       | 100g      |
| 生しいたけ    | 1.5枚      |
| 人参       | 30g       |
| 生姜       | 4g        |
| 卵        | 1個        |
| 水        | 250ml     |
| 小ねぎ      | 1本(5g)    |
| 鶏ガラスープの素 | 小1弱(2.3g) |
| しょう油     | 小1/2(3g)  |

## 【材料】



＊1人分栄養価＊

エネルギー27kcal たんぱく質1.8g 脂質1.1g 食塩相当量0.5g

## 【作り方】

①大根はすりおろす。しいたけは薄切り、人参、生姜は千切りにする。小ねぎは小口切りにする。

卵は溶きほぐしておく。



②鍋に水と人参を加えて強火にかけ、沸騰したら、しいたけ、生姜、鶏ガラスープの素、しょう油を加える。



③弱めの中火にして、大根おろしを水気をきらずに入れてひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。

器に盛り、小ねぎを散らす。



## 【キャロットゼリー】

## 【材料】

材料名：目安量(3人分)

|   |           |         |
|---|-----------|---------|
| A | 人参        | 100g    |
|   | 水         | 200ml   |
| A | 水         | 75ml    |
|   | 粉寒天       | 1.5g    |
|   | 砂糖        | 20g     |
| B | レモン汁      | 小1      |
|   | オレンジキュラソー | 小1.5    |
|   | キウイ       | 60g(1個) |
|   | ホイップクリーム  | 45g     |
|   | ヨーグルト     | 60g     |



＊1人分栄養価＊

エネルギー124kcal たんぱく質1.4g 脂質6.9g 食塩相当量0.1g

## 【作り方】

- ①ヨーグルトはキッチンペーパー等で水分をきっておく。人参は皮をむき、薄切りにして分量の水で煮る。柔らかくなったら取り出して、煮汁をとっておく。



- ②人参は煮汁と水で200mlにしてブレンダーにかけ、滑らかになるまでつぶす。



- ③②にAを加えて火にかけ沸騰後2～3分煮て少し冷めたら Bを加えて透明カップに流し冷やす。



- ④ホイップクリームとヨーグルトを混ぜ合わせておく。固まったら、④をかけキウイを添える。

