

生活習慣病予防

ヘルシコoking

NO2

- ◆ひじきチャーハン
- ◆パンプキンサラダ
- ◆牛乳わらび餅



【ひじきチャーハン】

材 料 名:4人分(目安量)

芽ひじき(乾)	12g	油	小さじ2
しらす	20g	コンソメ(顆粒)	小さじ1
人参	40g	A しょうゆ	小さじ2
えのきたけ	60g	こしょう	少々
にら	40g	ごま	小さじ1強
長ねぎ	60g	ご飯	600g

【材料】



【作 り 方】

① 芽ひじきは水で戻す。人参はみじん切り、えのきたけ・にらは細かく切り、長ねぎは小口切りにする。



② フライパンに油を入れ、しらす・芽ひじき・人参・えのきたけ・長ねぎ・にらを加えて炒め、Aで調味する。



③ さらにご飯を加えて軽く炒め、ごまを振ったら出来上がり。

【出来上がり】



* 1人分栄養価 *

エネルギー 299kcal たんぱく質 6.6g 脂質 3.2g 食塩相当量 1.2g

【パンプキンサラダ】

材 料 名:4人分(目安量)

かぼちゃ	140g
きゅうり	110g
人参	27g
プロセスチーズ	27g
マヨネーズ	大さじ2
酢	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

<付け合わせ>

レタス	少々
ミニトマト	4個
ゆで卵	4個
:半熟卵は水から入れ 12分加熱。 固ゆで卵は15分加熱。	

【材料】



【作 り 方】

① かぼちゃは、柔らかくなるまでレンジで加熱し(蒸してもよい)、冷めたらさいの目に切る。



② きゅうり・人参・プロセスチーズはさいの目に切り、人参は茹でておく。



③ ボウルで調味料を混ぜ、①と②を加えてさっくり混ぜる。皿に盛り付け、付け合わせを添えたら出来上がり。



【出来上がり】

* 1人分栄養価 :パンプキンサラダ *

エネルギー 106kcal たんぱく質 2.7g 脂質 6.9g

食塩相当量 0.3 g



〔牛乳わらびもち〕

材 料 名:4人分(目安量)

牛乳	1カップ
片栗粉	大さじ4
砂糖	小さじ4
きな粉	小さじ4



【材料】



【作 り 方】

① 牛乳・片栗粉は鍋に入れ、ヘラでよくかき混ぜながら一つにまとまるまで良く練り、さらに2~3分練り上げる。



② ①をスプーンで一口大にし、冷水に落とし、冷やし固める。



③ 水気をきって器に盛り、きな粉と砂糖を合わせまぶしたら出来上がり。



【出来上がり】



* 1人分栄養価 *

エネルギー 85kcal たんぱく質 2.4g 脂質 2.4g カルシウム 60mg 食塩相当量 0.1g