

お料理教室

令和4年10月

☆☆ 今日の献立 ☆☆
寄せ鍋
オクラと刻み昆布酢物
ヘルシーきんぴら



エネルギー・塩分調整食 第45回

* 寄せ鍋 *

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
鶏ももミンチ	80g	
卵	10g	溶いておく。
生姜	1g	おろしておく。
ネギ	1g	小口切りにしておく。
片栗粉	2g	
ほうれん草	20g	一口大に切る。
白菜	50g	一口大に切る。
椎茸	20g	半分に切る。
人参	10g	花形に切る。
マロニー	10g	下茹でしておく。
焼豆腐	50g	
餅	1個	
Iだし汁	200g	急須に花かつお3gと湯100ccを注ぎ、蓋をして20~30秒置いて、茶こしでこす。
減塩しょう油	18g	
酢	5g	

【作り方】

- ① ボウルに鶏ももミンチ・卵・下準備した生姜・ネギ・片栗粉を入れ、粘り気が出るまでよく練る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら一口大のボールに形成し、火を通しておく。
- ③ 下準備したほうれん草・白菜・椎茸・人参・マロニー・焼豆腐を②の鍋の中へ入れて、煮立たせる。
- ④ 最後に、焼いた餅を加えて煮立たせる。
- ⑤ 減塩しょう油・酢を混ぜて酢しょう油を作り、具材をつけて頂く。



栄養価

エネルギー	……	390 kcal	塩分	……	1.6 g
たんぱく質	……	31.8 g	食物繊維	……	3.5 g
脂質	……	13.8 g	コレステロール	……	101 mg
糖質	……	40.5 g	ビタミンK	……	111 mg

* オクラと刻み昆布の酢物 *

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
オクラ	30g	茹でて、輪切りにする。
刻み昆布	0.3g	水でもどして、茹でる。
生姜	0.5g	千切りにして水にさらす。
酢	3g	
ラカント	2g	

【作り方】

- ① ボウルに酢とラカントを混ぜ合せ、ラカントが溶けたら下準備したオクラ・刻み昆布・生姜を入れて和えたら出来上がり。



栄養価

エネルギー	10 kcal	塩分	0.0 g
たんぱく質	0.6 g	食物繊維	1.6 g
脂質	0.1 g	コレステロール	...	0 mg
糖質	4.3 g	ビタミンK	21 mg

* ヘルシーきんぴら *

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
糸こんにゃく	40g	下茹でして、食べやすい長さに切る。
ピーマン	10g	千切りに切る。
人参	10g	千切りに切る。
えのき	20g	3cm長さに切る。
ごま油	1g	
だし汁	15g	急須に花かつお3gと湯100ccを注ぎ、蓋をして20~30秒置いて、茶こしでこす。
減塩しょう油	6g	
ラカント	2g	
七味	少々	

【作り方】

- ① 鍋にごま油をしき、下準備した糸こんにゃく・ピーマン・人参・えのきを炒める。
- ② ①の鍋にだし汁・減塩しょう油・ラカントを入れて更に炒める。
- ③ ②を器に盛り、七味をかけて出来上がり。



栄養価

エネルギー	……	25 kcal	塩分	……	0.5 g
たんぱく質	……	1.3 g	食物繊維	……	2.5 g
脂質	……	1.0 g	コレステロール	……	0 mg
糖質	……	6.7 g	ビタミンK	……	4 mg