

食生活改善推進員協議会研修会

＝ヘルスマイトが「T U N G U」（繋ぐ）パートナーシップ事業＝

平成 26 年 3 月 4 日（火）

《ご飯》

【材料】 2 人分

米 1 合弱（70 g）



《たらの中華あんかけ》

【材料】 4 人分

生たら 2 切れ（70 g × 2）

片栗粉 少々

油 大 2/3

玉ねぎ 60 g

ゆで竹の子 40 g

ピーマン 20 g

にんにく 少々

赤唐辛子 少々

油 大 1/2

鶏がらスープの素 小 1

水 大 2

A { トマトケチャップ 大 1
しょうゆ 小 1
酒 大 2/3
砂糖 小 1

B { 片栗粉 小 2/3
水 小 1・1/3

【作り方】

1. ピーマンはヘタと種を取り除き、斜めに細切りにする。
玉ねぎと竹の子は薄切り。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取り輪切りにする。
2. 生たらは、小骨を除き、一口大に切り、水気を拭き、片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油を熱し、②のたらを両面焼き、取り出しておく。
4. ③のフライパンに油を入れ、にんにく・赤唐辛子を炒め、玉ねぎ・竹の子・ピーマンも加えて炒め、鶏がらスープの素と水を加え 4 分煮る。
5. A と③のたらを加え、B でとろみをつける。

《中華はるさめ》

【材料】 2 人分

ほうれん草 160 g

卵 1/2 個

はるさめ（乾） 10 g

長ねぎ 10 g

しょうが 少々

油 大 2/3

A { 塩 小 1/6
しょうゆ 小 2/3
酒 小 2/3

【作り方】

1. ほうれん草は固めにゆでて 4 cm の長さに切る。
2. 長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
3. はるさめは熱湯で戻して食べやすい長さに切る。
4. フライパンに油 1/2 量を熱し、炒り卵を作り取り出す。の頃の油を入れて、長ねぎ・しょうがを炒め、①を加えて炒める。A で調味して炒り卵を混ぜる。

《じゃがいものみそスープ》

【材料】 2人分

キャベツ	60 g	だし汁	240ml
人参	10 g	バター	2 g
じゃがいも	30 g	みそ	大 2/3

【作り方】

1. キャベツはザク切り、人参は短冊切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
2. 鍋にバターを熱し、①を軽く炒めたら、だし汁を入れて煮る。
柔らかくなったら、みそをとく。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	C a (mg)	塩分 (g)
ご飯	249	4.2	0.6	3	0
タラの中華あん かけ	151	13.9	6.1	29	1.2
中華はるさめ	91	3.2	5.5	49	0.8
じゃがいもの みそスープ	32	2.1	0.3	20	1.1
合 計	523	23.4	12.5	101	3.1