

～陶町 高血圧予防教室～

平成27年2月13日

ごはん

エネルギー	252 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	0.5 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	0 g

春巻き

4人分

エネルギー	297 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	17.9 g
カルシウム	125 mg
鉄	2.5 mg
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	0.4 g

小松菜	240g
にんじん	40g
鶏胸肉	240g
酒	大さじ1
のりの佃煮	大さじ1
春巻きの皮	8枚
揚げ油	適量
キャベツ	120g
ミニトマト	4個

- ① 小松菜はゆで、5cm幅に切る。にんじんは細切りにする
- ② 鶏胸肉は、酒を加えた水で茹で、適当な大きさに裂く。
- ③ ①、②をのりの佃煮で和えておく。
- ④ ③を春巻きに巻き、最後は水で止めておく。
- ⑤ ④を色よく揚げ、千切りキャベツとミニトマトと盛り付ける。

ジャガイモのべっこう炒め

4人分

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	3.2 g
カルシウム	14 mg
鉄	0.6 mg
食物繊維	1.5 g
食塩相当量	0.5 g

じゃがいも	200g
さやいんげん	60g
サラダ油	大さじ1・1/3
カレー粉	小さじ2
塩	2g
みりん	小さじ2

- ① じゃがいもは短冊切りにして、固めにゆでる。
- ② さやいんげんはゆでて斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して①と②を炒め、しんなりしたらカレー粉と塩を振り、みりんを入れてしあげる。

みそ汁

〜空焚胡平加高〜

エネルギー	52 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	1.7 g
カルシウム	65 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	1.2 g
食塩相当量	1.4 g

4人分

《つくり方》

大根	80g
白菜	100g
豆腐	100g
だし汁	480g
かつお節	1袋
みそ	大さじ2・1/3
ネギ	10g
おろししょうが	好みで

- ① 大根はいちょう切り。白菜は繊維を断ち切るように切る。豆腐はさいの目切りにする。
- ② だし汁を沸かし、大根を入れて火にかける。白菜も加え、野菜に火が通ったら、豆腐を入れ、味噌をときいれ、おろししょうがとかつお節を加えてできあがり。

エネルギー	たんぱく質	脂肪E比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
692 kcal	25.5 g	30.3 %	209 mg	4.1 mg	5.8 g	2.3 g

カスタードプリン (デザート)

エネルギー-141kcal たんぱく質3.4g 脂質9.5g 食塩相当量0.1g

○材料(4人分)

ゼラチン	5g	
水	25ml	
さとう	小さじ4	12g
卵黄	1個分	
牛乳	200ml	
生クリーム	50ml	
バニラエッセンス	少々	
＜カラメルソース＞		
さとう	大さじ2	(18g)
水	大さじ1	(15ml)
★水	大さじ1	(15ml)

○作り方

1. ゼラチンは水の中に振り入れ、10分位ふやかしておく。
2. ボウルに卵黄と砂糖を入れてよく混ぜておく。
3. 鍋で牛乳を温め、鍋の縁がぶくぶく(約90℃位)になったら火を止め、ゼラチンを入れて溶かし、「2」を少しずつ加えて混ぜ、生クリームも加えて混ぜる。
4. バニラエッセンスを加え、容器に流し冷やし固める。
5. 小鍋にさとう・水を入れ、火にかける。(絶対かき混ぜない!) 沸騰したら、鍋を回し、全体を混ぜ合わせる。
6. 好みのあめ色になったら火からおろし、★水を鍋の端からそっと入れ、鍋を回して全体をなじませ、冷ましておく。
7. 「4」を型から外して器に出し、ソースをかける。

g00S	ま/ハタマシ
g00	ハタマシ/ハタマシ
81.0.0.0.0	ハタマシ/ハタマシ
S.0.0.0.0	ハタマシ/ハタマシ
gS	ハタマシ
S.0.0.0.0	ハタマシ