

健康料理教室

代沢地区身近なまちづくり推進協議会
くらしと健康づくり部会 主催
平成30年12月5日(水)



かしこく おいしく 免疫力アップ

★ターメリックライス

材料<4人分>

米・・・・・・・・・・1合2/3(250g)	塩、こしょう・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・・・内釜目盛り2合弱	ローズマリー・・・・・・・・1枚
ターメリック・・・・小さじ1	

作り方

- ① 米を洗って通常の間まで水を入れ、ターメリックを大さじ1の水で溶き、塩、こしょう、ローズマリーを入れて混ぜ、炊飯器で炊き上げる。

1人分 エネルギー：226 kcal

★鶏むね肉のタンドリーチキン 《みんなで 楽しく おいしく vol. 6に掲載》

材料(4人分)

鶏肉・・・・・・・・・・250g(1口大)	油・・・・・・・・・・小さじ1	
A {	ヨーグルト・・・・・・・・大さじ1・1/2	付け合せ サラダ菜 ミニトマト レモン
	ケチャップ・・・・・・・・大さじ1・1/2	
	カレー粉・・・・・・・・小さじ1	
	おろしにんにく・・・・小さじ1/6	
	おろししょうが・・・・小さじ1/3	
	塩・・・・・・・・・・小さじ1/6	
	パプリカパウダー・・・・小さじ1/2	

作り方

- ① Aを混ぜ、漬けタレを作り、鶏肉を漬け込む(1時間以上)
- ② 鉄板にオープンシートを敷いて焼く。又はフライパンに油を入れ両面を焼く。今回はフライパンを使用する。

1人分 エネルギー：144kcal 塩分：0.5g

★蒸し野菜のヨーグルトマヨソースサラダ 《きたざわサラダ きたざわおかずサラダに掲載》

材料(4人分)

なす・・・・・・・・・・1本(薄切り)	A {	プレーンヨーグルト・・・・大さじ1
南瓜・・・・・・・・・・80g(薄切り)		マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
ズッキーニ・・・・1/2本(薄切り)		おろしにんにく・・・・1片
赤ピーマン・・・・1/2(4つ切り)		塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
ウィンナー・・・・2本		こしょう・・・・・・・・少々

《裏面あり》

作り方

- ① なす、南瓜、ズッキーニ、赤ピーマン、ウインナーを蒸し器で蒸す。(10分)
- ② Aを混ぜてソースを作り①にかける。

1人分 エネルギー：87kcal 塩分：0.7g

★きのこのスープ

材料<4人分>

生椎茸・・・・・・・・・・2枚	無塩バター・・・・・・・・・・10g
マッシュルーム・・・・3ヶ	水・・・・・・・・・・・・4カップ
舞茸・・・・・・・・・・・・1/2パック	塩、こしょう・・・・・・・・少々
玉葱・・・・・・・・・・・・1/2ヶ	オリーブオイル・・・・少々
コンソメ・・・・・・・・・・1個	パセリ・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 椎茸は石ずきをとり薄切り、舞茸はほぐし、マッシュルーム、玉葱は薄切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、玉葱を炒め、椎茸、マッシュルーム、舞茸を炒める。
- ③ 水1カップを入れ、コンソメを加え玉葱が柔らかくなるまで4～5分煮る。
- ④ ③をミキサーにかけ、残りの水を加え攪拌する。
- ⑤ ④を鍋に移し、火にかけ温め、塩、こしょうで味を整える。
- ⑥ パセリはみじん切りにし、水に放し軽く絞る。
- ⑦ ⑤を器に注ぎオリーブオイルを回しかけ、パセリを散らす。

1人分 エネルギー：42kcal 塩分：0.6g

★カップケーキ

材料<12ヶ>

薄力粉・・・・・・・・・・120g	エッセンス・・・・・・・・少々
砂糖・・・・・・・・・・・・120g	無塩バター・・・・・・・・100g
卵・・・・・・・・・・・・・・2ヶ	ケーキ型・・・・・・・・12ヶ
ベーキングパウダー・・2g	好みで粉砂糖・・・・・・・・少々

作り方

- ① オーブンを170℃に温めておく。
- ② ボールに薄力粉とベーキングパウダーと砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に卵とバニラエッセンスを加えてさらによく混ぜる。粉っぽさがなくなったらストップ。
- ④ レンジで30秒バターを溶かし、様子を見て3回位に分け入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に④を流しいれ、170℃で15分～20分位焼く。

1人分(1個) エネルギー：150kcal