

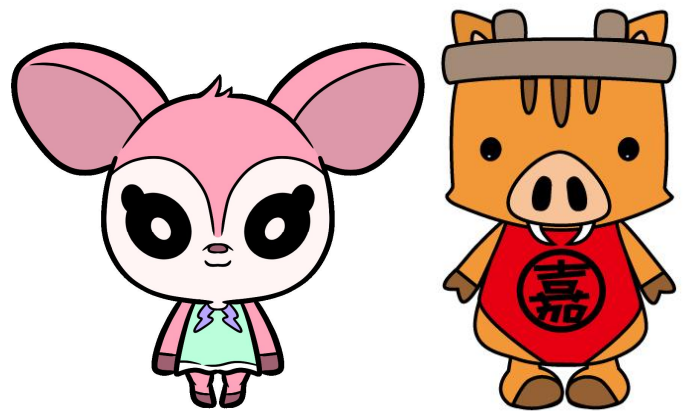
ヘルスサポーター養成を通した 地域をつなぐ健康プロジェクト 若年世代

R7.12.10(水)



かましかちゃん

かまししちゃん



★ごはん 1人150g

★ピーマンの肉詰め和風あんかけ

	材料	分量 (4人前)
	ピーマン	8個 (200 g)
	エリンギ	2本 (80 g)
	かぶ	1個 (70 g)
A	鶏ひき肉	300 g
	木綿豆腐	160 g
	卵	1個
	おろし生姜	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
B	だし汁	200ml
	しょうゆ	大さじ1と1/3
	みりん	大さじ1と1/3
	片栗粉	小さじ2
	サラダ油	大さじ1と1/3
	塩	少々

〈作り方〉

- ①ピーマンは縦半分に切り、種を取り除く。
- ②Aをボウルに合わせて、豆腐をよくつぶしながら粘り気がでるまでよく混ぜる。8等分して、①にこんもり詰める。
- ③エリンギは長さを半分にして縦4等分に切る。かぶは6等分のくり切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、②を肉の面を下にして並べる。一緒に③も並べて塩少々をふり、蓋をして弱めの中火で4分焼き、裏返してさらに3分焼いてお皿に盛り付ける。
- ⑤空いたフライパンをキッチンペーパーで軽くふいて、Bを加えてとろみがつくまで煮立てて④にかける。



★カリフラワーのサラダ

A

材料	分量（4人分）
カリフラワー	300 g
りんご	200 g
プロセスチーズ	72 g
パセリ	6 g
穀物酢	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
白こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

〈作り方〉

- ①カリフラワーは子房にわけて2.5cmくらいの大きさに切る。
りんごは皮付きのまま1.5cm角に切る。
チーズは1cm大に切り、パセリはみじん切りにする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、塩と砂糖が溶けたらサラダ油を加えてよく混ぜる。
- ③鍋に湯を沸かし、酢（分量外）少々を加えてカリフラワーを30秒ほど茹でてザルにあげる。しっかり水気を切り、熱いうちに②を加えて和える。
- ④粗熱が取れたら残りのりんご、チーズ、パセリを加えて全体を混ぜる。



★ニラともやしのごまみそ汁

材料	分量（4人分）
もやし	100 g
ニラ	60 g
えのき	60 g
長ネギ	60 g
だし汁	600ml
味噌	大さじ1と1/3
すりごま	大さじ2

〈作り方〉

- ①ニラとえのきは4cm長さに切る。
長ネギは4cm長さに切り、縦半分に切って7～8mm幅の細切りにする。
- ②鍋にだし汁を沸かし、①ともやしを入れてさっと煮る。味噌を溶き入れてすりごまを加える。



	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ご飯	236	4.2	1	12.4	0
ピーマンの肉詰め和風あんかけ	258	16.5	15.3	12.4	1.4
カリフラワーのサラダ	136	5.6	7.5	10.3	0.8
ニラともやしのごまみそ汁	52	2.7	2.2	5.6	0.9
合計	682	29.0	25.5	40.7	3.1