

健康推進員スキルアップ講座 ～栄養編～

平成 27年9月3日(木)
三田市健康増進課

☆さんまのピリ辛ネギソース

材料	2人分	〈下準備〉
生さんま	1匹半	⇒ 3枚におろし、6等分に切る。(1人4切れ)
薄力粉	少々	
油	小さじ1と1/2	
しょうが	3g	⇒ みじん切りにする。
にんにく	3g	⇒ みじん切りにする。
ごま油	小さじ1弱	
A	穀物酢	大さじ1と1/2強
	本みりん	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
	一味とうがらし	少々
葉ねぎ	20g	⇒ 縦8等分に切る。
赤パプリカ	40g	⇒ 縦4等分に切る。
エリンギ	30g	



〈作り方〉

- ① 小鍋で、しょうが、にんにくをごま油で炒めて香りを出す。(焦げないように)
- ② ①にAを加えて一煮立ちさせ、葉ねぎを加えて火を止める。
- ③ パプリカ、エリンギを魚焼きグリルで5～8分ほど焼く。(軽く焦げ目がつけばOK)
- ④ さんまに薄力粉を薄くはたき、熱したフライパンに油をひいて焼く。
- ⑤ 皿にさんま、パプリカ、エリンギを盛り付け、上からネギソースをかける。

☆冬瓜の冷やし生姜あんかけ

材料	2人分	〈下準備〉	
冬瓜	200g	⇒ スプーンでワタをくりぬき、皮をむいて、一口サイズに切る。(3cm角程度)	
だし	160ml		
A	しょうが	2g	⇒ すりおろして、しぼり汁だけ使う。
	薄口しょうゆ	小さじ1/3	
	塩	一つまみ	
片栗粉	4g	⇒ 同量の水で水溶き片栗粉にする。	
枝豆	6g	⇒ 塩一つまみ(分量外)入れた鍋で茹でる。	

〈作り方〉

- ① 小鍋で冬瓜をだしで炊き、くしですっと通るかたさになったらAを加える。
- ② ①に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ③ 小鉢に冬瓜を盛り付け、茹でた枝豆を飾り、冷蔵庫で冷やす。

☆ほうれん草のヨーグルト白和え

材料	2人分	
ほうれん草	80g	
にんじん	20g	
まいたけ	30g	
A	プレーンヨーグルト	200g
	すりごま	10g
	濃口しょうゆ	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1強
	麦みそ	小さじ2/3

〈下準備〉

- ⇒ 塩一つまみ（分量外）入れた鍋で茹で、しっかりと絞り、3cm長さに切る
- ⇒ 千切りにする。
- ⇒ 小さく手で割く。3cm程度。
- ⇒ レンジで3分加熱し、キッチンペーパーを敷いたざるに入れこす。（一晩水切りしたものでもOK）

ヨーグルトの水切りは、半量～1/4くらいになればOK！



〈作り方〉

- ① にんじん、まいたけをさっとゆでる。
- ② ボウルにAを入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ②に再度水を絞ったほうれん草、にんじん、まいたけを入れて和え、小鉢に盛り付ける。

☆もやしと焼きのりのすまし汁

材料	2人分	
もやし	50g	
焼きのり	2g	
葉ねぎ	6g	
だし	300ml	
A	酒	小さじ1弱
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	塩	一つまみ

〈下準備〉

- ⇒ しっかり洗う
- ⇒ 手で小さくちぎり、お椀に入れておく。
- ⇒ 小口切りにする

しっかりとただしと、のりの風味で、薄味でも美味しく！

〈作り方〉

- ① もやしをだしでさっと煮、Aを加えて調味する。
- ② のりが入ったお椀に①を注ぎ、葉ねぎを散らす。

	エネルギー - (kcal)	たん白質 (g)	脂肪 (g)	加ゆム (mg)	加ゆム (mg)	塩分 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	44	31	0
さんまのピリ辛ネギソース	274	16.5	17.1	338	31	0.6
ほうれん草のヨーグルト白和え	82	4.3	4.3	456	133	0.6
冬瓜の冷やし生姜あんかけ	29	1.2	0.3	275	24	0.4
もやしと焼きのりのすまし汁	12	1.4	0.1	147	12	0.6
合計	650	27.1	22.2	1260	204	2.2