名古屋大学健康長寿シリーズ

キラリ！健康クッキング教室②

献立名：「ツナと豆腐の和風ローフ」

1人分

＜材料＞		＜付け合わせ＞	
ツナ水煮缶詰ライト	７０ｇ(１缶)	ベビーリーフ(袋入り)	３０ｇ
木綿豆腐	１５０ｇ(１／２丁)	ミニトマト	２０ｇ(２個)
卵	５２ｇ(１個)		
ミックスベジタブル	４５ｇ	〈お好みで〉	
和風だしの素	小さじ１	濃口しょうゆ	
塩	少々	マヨネーズ	
山椒	少々		

【栄養成分】エネルギー　283al、たんぱく質 29.8ｇ、脂質 12.5ｇ、炭水化物 12.3ｇ、塩分 2.3ｇ

① ツナ缶は水気を切る。

② 木綿豆腐はペーパーで包み、電子レンジで加熱(500W2 分半～)、水切りする。

③ ベビーリーフはサッと水洗いし、水気を切る。ミニトマトは、ヘタを取って洗う。

④ ボウルにすべて材料を加えてよく混ぜる。

⑤ 耐熱容器に④の生地を入れて平らにする。

⑥ ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する(500W5 分)。

⑦ お皿に盛り付け、付け合わせにベビーリーフとミニトマトを盛り付けたら完成。お好みでしょうゆやマヨネーズをかけてどうぞ。

【ミニ栄養講座】

- 油を使わず電子レンジで手軽に作れるのでヘルシーな料理です。
- まぐろ、豆腐、卵を使用したんぱく質が豊富なメニューです。
  ビタミンＤやカルシウムも豊富に含まれています。

名古屋大学健康長寿シリーズ

キラリ！健康クッキング教室②

献立名：「ポークピカタ」

1人分

＜材料＞		＜衣＞		＜付け合わせ＞	
豚肩ロース肉(しょうが焼き用)	１００ｇ	卵	１／２個	キャベツ千切り(カット野菜袋でも可)	３０ｇ
しょうが(チューブ)	小さじ１／２	白だし	小さじ１	ミニトマト	２０ｇ(２個)
濃口しょうゆ	小さじ１／２	片栗粉	小さじ２	青じそ	３ｇ(３枚)
酒	小さじ１／２	サラダ油	小さじ１／４		
		パセリ粉またはバジル粉	少々		

【栄養成分】エネルギー　362kcal、たんぱく質21.4ｇ、脂質25.0ｇ、炭水化物9.4ｇ、塩分1.2ｇ

① ミニトマトは、ヘタを取って洗う。青じそは軸を除き、千切りにする。

② 豚ロース肉は3cm幅に切り、おろししょうがをよくもみこむ。醤油、酒を加えて下味をつける。

③ ボウルに卵を割りほぐし、白だし、片栗粉、サラダ油、パセリ粉またはバジル粉を加えて混ぜる(衣用)。

④ ②の肉を③の衣につける。

⑤ フライパンにサラダ油（小さじ１／２）を熱し、一度火を止めて③の肉を食べやすい大きさに薄く広げながら焼く。焼き色がついたら裏返し、火が通るまで焼く。

⑥ お皿に盛り付け、付け合わせにキャベツの千切り、ミニトマトを盛ります。ピカタの上に青じそ千切りを天盛りしたら完成。

【ミニ栄養講座】

- 豚肉はたんぱく質だけではなくビタミンB1も豊富に含んでいます。
- ビタミンB1は代謝を助けてエネルギーを作り出す働きがあります。
- 豚肉に豊富に含まれるビタミンB1は、しょうがを一緒に摂ることで、新陳代謝を活発にさせ、疲労回復の効能UPが期待できます。にんにくや玉ねぎでも吸収UP効果があります。