

キラリ!

健康クッキング教室③

献立名：「一口お好み焼き」

1人分

＜材料＞				＜お好みで＞	
お好み焼き粉	40g	白菜	50g	お好み焼きソース	10g
卵	52g (1個)	ネギ	20g	マヨネーズ	10g
水	100ml	紅しょうが	10g	かつお節	3g
はんぺん	60g (1/2枚)	サラダ油	小さじ1		
牛挽肉	80g				

【栄養成分】 エネルギー640kcal、たんぱく質33.2g、脂質35.2g、炭水化物44.4g、塩分3.5g



- ① 白菜は細切りにする。
- ② ボウルにお好み焼き粉、卵、水を入れて泡だて器でよく混ぜ、はんぺんは手で細かくつぶしながら加える。
- ③ ②に牛挽肉、白菜、ネギ、紅しょうがを入れてざっくりと混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して③の生地を流しいれて焼く。
- ⑤ 片面が焼けたら裏返して両面焼く。両面がやけたら食べやすく一口サイズに切ります。
- ⑥ お皿に盛り付けてお好みでお好み焼きソース・マヨネーズをかけ、かつお節を散らしたら完成。

【ポイント&ミニ栄養講座】

- ・薄力粉で作る場合、薄力粉 50g、和風だしの素 小さじ1、水80ml、卵1個です
- ・牛挽肉を合挽肉にして頂いても構いません
- ・牛肉の鉄分含有量は豚肉や鶏肉の3～4倍で、特に赤身の部分に多く含まれる鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ、体への吸収率はとても優れています
- ・牛肉は幸せホルモンといわれ、心の安定を保つ「セロトニン」を多く含みます
また、セロトニンは夜になると「メラトニン」という睡眠ホルモンに変わり、寝つきがよくなったり睡眠の質が上がると言われています。



キラリ!

健康クッキング教室③

献立名：「豚汁うどん」

1人分

<材料>

豚もも肉	50g	こんにゃく	20g	淡色辛味噌	24g
大根	30g	油揚げ	10g	茹でうどん	200g
人参	30g	サラダ油	小さじ 1/2	温泉卵	52g(1個)
ごぼう	30g	和風だしの素	小さじ 1	みょうが	10g(1/2個)

【栄養成分】エネルギー 530kcal、たんぱく質 28.9g、脂質 18.2g、炭水化物 58.9g、塩分 5.1g

- ① 大根・人参は皮をむき半月切りまたはいちよう切りに薄切りする。
- ② ごぼうは流水の下でこすり洗いし、斜め薄切りにして水にさらす。
- ③ みょうがは縦半分、さらに縦半分に切り、斜め薄切り。
- ④ こんにゃくはすりこ木でたたき、手でちぎって水から下茹でする。(沸騰後 1 分)
- ⑤ 豚もも肉は幅 3cm 程度に切る。鍋にサラダ油を熱し、豚肉をしっかり色が変わるまで炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら大根・人参・ごぼう・こんにゃくを加え、全体がしんなりするまで炒める。
和風だしの素・水 300ml を加えて、煮込む。
- ⑦ 野菜に火が通ったら、ボウルに入れた味噌にお玉 1 杯程度の汁を入れて溶きのばし、その半量を鍋に加えて加熱する。
- ⑧ 茹でうどんを加えてほぐす。
- ⑨ 溶いた残りの味噌を加えて溶かし、火を止める。
- ⑩ お椀に盛り付け、温泉卵を割って最後にみょうがを天盛りしたら完成。



【ミニ栄養講座】

- ・卵は手軽にたんぱく質が摂取できる食材で、必須アミノ酸をバランスよく含み、特に抗酸化作用をもつ必須アミノ酸の「メチオニン」が含まれます。メチオニンは体の老廃物や毒素などを排泄してくれる働きがあり、また癌の予防に効果的と言われています
- ・卵に含まれる「コリン」は神経伝達物質であり記憶や学習に深くかかわり、血管を拡張させて血圧を下げる働きがあります
- ・豚肉はビタミンB群を豊富に含み、特にビタミンB1は疲労回復や倦怠感を緩和させる効果があります。食欲不振が続いて栄養不足になりがちなおすすめです。