

ヘルスアップ教室

～男性のための健康教室～

令和5年2月1日(水)

料理名	材料	1人分	4人分	作り方
鮭の 回鍋 肉風	生鮭 酒 片栗粉 キャベツ ピーマン サラダ油 A 味噌 砂糖 酒 しょうゆ 豆板醤 おろしにんにく	80g 大さじ1/2 適量 75g 15g 小さじ1.5 大さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/8 少量	320g 大さじ2 適量 300g 60g 大さじ2 大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ1/2 少量	① 鮭は一口大のそぎ切りにし、酒を絡め10分ほどおく。水気をふきとって片栗粉を薄くまぶす。キャベツはざく切り、ピーマンは太めのせん切りにする。 ② フライパンに油小さじ2を熱しキャベツとピーマンをさっと炒め、水50ccくらい加えて手早く炒め、ザルにあげる。 ③ フライパンに残りの油を熱し、中火で鮭の両面を焼く。火が通ったら②を戻し入れてさっと炒め合わせ、混ぜ合わせたAをまわし入れてからめる。
トマト と 水菜の サラダ	トマト 水菜 オリーブ油 ポン酢しょうゆ あらびき黒こしょう	40g 20g 大さじ1/4 大さじ1/4 少量	160g 80g 大さじ1 大さじ1 適量	① トマトは、食べやすい大きさに切る。水菜は5cm長さに切る。 ② ①をボールにいれ、オリーブ油を加えよく混ぜ、ポン酢しょうゆ、こしょうを加えまぜる。
じゃが 芋と ワカメ の 味噌汁	じゃが芋 塩蔵ワカメ だし汁 味噌	40g 5g 125cc 小さじ1	160g 20g 500g 小さじ4	① じゃが芋は3～5mmのいちよう切りにし、水にさらして水気をきる。 ② ワカメは水で戻し3～4cmに切る。 ③ 鍋にだしとじゃが芋を入れ柔らかくなるまで煮る。 ④ ワカメを入れ1分煮て、味噌を溶き入れる。
バナナ ヨー グル ルト	無糖ヨーグルト バナナ	50g 1/2本	200g 2本	① バナナは食べやすい大きさに切る。 ② 器にバナナを盛り、ヨーグルトをかける。

ご飯 180g

本日の栄養価:エネルギー669kcal タンパク質29.8g 脂質15.2g 繊維7.4g 食塩2.4g