

# ウォーキングリーダー交流会レシピ



【1人あたり】 エネルギー：667kcal たんぱく質：28.4g 塩分：2.6g  
野菜摂取量：168g ※レシピは全て4人分です

## ★きのこの炊き込みご飯★

米	2合	人参	60g	A	しょうゆ	大さじ1弱
まいたけ	80g	油揚げ	20g		酒	大さじ1強
ぶなしめじ	80g				だし昆布	4g

<作り方>

- ① 米をとき、30分程度浸水させた後、ザルに打ち上げておく。油揚げは、油抜きをしておく。
- ② まいたけ、しめじは石附を落として手でほぐす。人参、油揚げは、短冊切りにする。
- ③ 炊飯器に米、Aを入れ、2合分の水を入れる。②の材料を加え、軽くかき混ぜて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、10分程度蒸らす。

## ★照り焼きチキン★

鶏もも肉	320g	A	酒	大さじ1弱
片栗粉	大さじ1強		砂糖	大さじ1弱
油	小さじ1弱		しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① 鶏肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② Aを合わせておく。
- ③ フライパンに油を敷き、皮目から中火で焼く。
- ④ 焼き目がついたら裏返し、ふたをして火が通るまで焼く。
- ⑤ Aを加えて、とろみがつくまで煮からめる。



## ★カップでキッシュ★

卵	120g	玉ねぎ	20g	粉チーズ	12g
ほうれん草	80g	牛乳	40g	塩	少々

<作り方>

- ① ほうれん草をゆでて、流水にとり、水気を切って1cm幅に切る。玉ねぎは、薄くスライスする。
- ② ボウルに卵、牛乳、粉チーズ、塩を入れてよく混ぜ、卵液を作る。
- ③ Lサイズの耐熱カップに①の具材を入れ、その上から卵液をかけ入れる。
- ④ 180度に温めたオーブンで約15分焼く。

## ★レンコン塩昆布★

レンコン	120g	塩昆布	4g	ごま	2g	ごま油	小さじ1/2
------	------	-----	----	----	----	-----	--------

<作り方>

- ① レンコンは皮をむき、いちょう型の薄切りにし、ゆでて粗熱がとれたら絞る。
- ② ①に塩昆布、ごま、ごま油を加えてよく混ぜる。

## ★白菜じゃこ和え★

白菜 200g      人参 20g      しらす干し 8g      酢 大さじ1弱      しょうゆ 小さじ2/3

<作り方>

- ① 白菜は1cm幅、人参は千切りにし、ゆでて粗熱がとれたら絞る。
- ② ①にしらす干し、酢、しょうゆを加えてよく混ぜる。

## ★はんぺんボール★

はんぺん 80g      カニカマ 20g      マヨネーズ 大さじ1/2  
枝豆(冷凍) 16g      片栗粉 小さじ1強      油 小さじ1弱

<作り方>

- ① ボウルに、半分に切って割いたカニカマと、枝豆を入れる。
- ② はんぺんはビニール袋に入れ、大きな塊がなくなるまで潰す。
- ③ ①のボウルに②のはんぺんと片栗粉、マヨネーズを加えて練り混ぜる。
- ④ ③を人数分に丸め、平たい円盤状にする。
- ⑤ フライパンに油を敷き、④をこんがりするまで焼く。

## ★さつま芋とりんごの茶巾★

さつま芋 80g      りんご 20g      はちみつ 小さじ1強

<作り方>

- ① さつま芋は皮をむき1cmの輪切りにし、柔らかくなるまでゆでて潰す。りんごは、粗みじん切りにして、テフロン加工のフライパンで少し柔らかくなるまで加熱する。(電子レンジで軽く加熱でも良い)
- ② ①のさつま芋とりんごを混ぜ、はちみつを加えてさらに混ぜる。
- ③ ②を人数分に分けてラップに包み、丸く成形し、上を絞って茶巾にする。



こちらのレシピは、安田女子大学家政学部管理栄養学科の学生さんが考案した栄養満点で、とてもバランスの良いレシピです♪  
健康を維持するためには、より良い食生活を継続することが大切です。  
まずは、下の①～④を意識してみましょう！

まずはここからはじめよう

食事をおいしくバランスよく

- ① 主食・主菜・副菜を組み合わせよう
- ② 野菜を毎日1皿(70g)プラスしよう
- ③ 毎日果物を食べよう
- ④ まずは 1日マイナス2g、おいしく減塩しよう

