

市民サロン塾 第5回 平成28年7月11日(月) 13:30~15:30

「お料理(ヘルシー料理)」

○ おしゃべりしながら、作ってたべて

講師:水谷 光子 氏

参加者 12名 鶴瀬公民館 調理室

人材バンクの伊勢田氏から講師紹介、水谷様から自己紹介がありました。

PFC 活動の意味は Protein (タンパク質)、Fat (脂肪)、Carbohydrate (炭水化物) の頭文字です。

摂取するカロリーは 65 歳以上で 1 日あたり 2,000cal は必要です。野菜は 350g 必要で、緑黄色野菜 (ブロッコリー、人参、ホーレンソウ、トマトなど) 120g、淡色野菜 (大根、ネギ、キュウリ、なす、きのこ) は 230g です。生だと両手にのる位、茹でた状態では片手にのる位の量と解りやすい説明でした。

塩についての話、料理酒にも塩が入っている

ものもあり気をつけましょう。ごはん一杯 (150g) は 250cal あり、何でも量を測り作る事。

食事も “とる必要性” をきちんとする事、減塩で健康寿命を延ばす事ができます。

健康寿命 (何でも自分でできる) は毎日の食事をちょっと心掛けるだけで違います。



調理開始

2つのグループにわかれ、メニューを分担しました。

- ・川越汁
- ・ヘルシーサラダ 水菜と玉ねぎ他の香味サラダ
- ・春キャベツと豚肉の重ね蒸し
- ・黒豆ごはん

皆さま、クーラが効かない調理室で汗だく

んいなりながら、りょうりに 奮闘し、4品を作り、美味しく全員で戴きました。・・・ご馳走さまでした。





受講生の一言

男性より妻の毎日の苦勞が良くわかった。
勉強になりました。楽しい時間でした・・・
等の声が有りました。
水谷さまより、来年は「のりまき」はどうで
しょうか？とのお声もあり検討させていただ
くことにしました。 水谷さま、伊勢田さ
まありがとうございました。

市民サロン塾 料理実習 ヘルシークッキング

平成28年7月11日(月)

鶴瀬公民館

地域活動栄養士 PFCの会

本日の献立

主食……………黒豆ごはん

主菜……………キャベツの重ね蒸し

副菜……………みず菜と玉ねぎの香味サラダ

汁物(副菜)…川越汁

(1食分 = エネルギー 623kcal たんぱく質 25.8g 塩分 2.7g 食物繊維 9.7g)

<黒豆ごはん>

材料(2人分)

精白米 1合(150g)

黒豆 大さじ1

水 1.1合

作り方

- ① お米をどぐ。
- ② 黒豆は30分くらい水に浸しておく。
- ③ 炊飯器にお米、水を入れ、黒豆を加え炊き上げる。

(1人分 = エネルギー 292kcal たんぱく質 6.7g 塩分 0g 食物繊維 1.4g)

<春キャベツと豚肉の重ね蒸し>

材料(2人分)

春キャベツ 120g(3~4枚)

豚肩ロース 100g

にんじん 40g(1/4本)

ポン酢 適量

クッキングペーパー

(手作りポン酢)…*印3種をまぜる

*めんつゆ(3倍希釈) 小さじ 1/2

*かんきつ果汁 小さじ 1

*しょうゆ 小さじ 1

作り方

- ① にんじんはピーラーでうすくそぐ。
- ② クッキングペーパーにキャベツの葉を置き、その上に豚肉を置き、その上に①のにんじんを重ねる。材料がなくなるまで繰り返す。
- ③ 蒸し器か、なべ(耐熱皿をさかさに置く)に水を入れ、蒸気が上がってから②を入れ10~15分蒸す。
- ④ ケーキのように、断面が見えるように切り分ける。仕上げにポン酢をかける。

(1人分 = エネルギー 145kcal たんぱく質 9.4g 塩分 0.5g 食物繊維 1.3g)

<みず菜と玉ねぎの香味サラダ>

材料(2人分)

みず菜	120g	* しょうゆ	大さじ1
にら	25g	* 酢	大さじ1/2
玉ねぎ	50g	* ごま油	大さじ1/2
ひじき(乾)	5g	* 砂糖	大さじ1弱
にんにく	1/2片	* だし汁	大さじ1
しょうが	1/2片		
あさつき	1本		

作り方

- ① みず菜、にらはさつと茹で3cmの長さに切る。
たまねぎは縦半分に切り薄くスライスし水にさらす。
ひじきは水につけもどし、たっぷりの湯でさつと茹でる。
- ② にんにく、しょうが、あさつきはみじん切りにし、*印の調味料と混ぜる。
- ③ 器に水気をよく絞った①を盛り、②をかける。
(1人分 = エネルギー 65kcal たんぱく質 3.7g 塩分 1.4g 食物繊維 3.5g)

<川越汁>

材料(2人分)

鶏もも肉(ぶつ切り)	20g	木綿豆腐(さいの目切り)	40g
大根(いちょう切り)	40g	あさつき(小口切り)	1本
にんじん(いちょう切り)	20g	小松菜(3cm)	20g
さつまいも(いちょう切り)	40g	ごま油	小さじ1.1/2
ごぼう(斜めうす切り)	40g	だし汁	300cc
しいたけ(いちょう切)	1枚	みそ	大さじ1.1/3
こんにゃく(色紙切り)	20g		

作り方

- ① なべにごま油を熱し小松菜をさつと炒め、取り出しておく。
- ② ①のなべに残りの材料(豆腐以外)すべて入れ、さつと炒め、だし汁を加え、アクを取りながら20分程煮る。
- ③ 豆腐を入れ、ひと煮立ちしたらとみぞを加える。
- ④ 椀にもり、①で炒めた小松菜と、あさつきをのせる。
(1人分 = エネルギー 121kcal たんぱく質 6.0g 塩分 0.8g 食物繊維 3.5g)