

## 時短レシピでパパッとクッキング教室（平成29年度）

【と ころ】 中標津町保健センター

【目 的】 ・望ましい食生活について知識を提供することで、自らの食を見直し、健康管理に関心を持つきっかけづくりになる  
・短時間で簡単にできる調理方法を学ぶことで日頃の実践に繋げる

【対 象 者】 ・20～30代の方

【内 容】 ・講話「食生活チェックと生活習慣病予防の食生活について」  
・調理実習 「鶏唐揚げの卵丼」「レンジでかんたん1人分みそ汁」  
「きゃべつとわかめのごま酢和え」

【参加者の感想など】

- ・塩分控えめでも十分味があっておいしかったです。
- ・普段料理にあまり時間がかけられないのでとても参考になりました。また参加したいです。
- ・楽しく料理をさせていただきました。おいしく食べられました。
- ・食事で気をつけることや簡単な調理を学べてとても有意義な時間になりました。
- ・家でもやってみます！

☆教室の様子☆



# 実習レシピ

## 鶏から揚げの卵丼

エネルギー 288kcal 塩分 1.7g



材料（1人分）

・冷凍から揚げ	2個	・めんつゆ	小さじ2
・玉葱	30g	・砂糖	小さじ1/2
・ブロッコリー	40g	・水	50cc
・卵	1個		

作り方

- ① から揚げを半分に切る。玉ねぎはスライスする。ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れてラップをしてレンジ600w1分半加熱する。
- ② 鍋にめんつゆ、砂糖、水、玉葱を入れて火をつけ沸騰させる。※火加減注意！！
- ③ 煮だったら、から揚げとブロッコリーを入れて弱火で5分煮込む。※火加減注意！！
- ④ 溶いた卵を流し入れ、半熟になったら蓋をして好みの加減まで火を通す。

## キャベツとわかめのごま酢和え

エネルギー 50kcal 塩分 0.7g



材料（1人分）

・キャベツ	60g	・ミツカンカンタン酢	小さじ2
・カットわかめ	0.5g	・すりごま	小さじ2
・コーン	5g		

作り方

- ① キャベツはひと口大にちぎり、さっとゆでる。わかめも一緒に入れます。
- ② ①の水気をしっかりきり、コーンと調味料と和える。

## レンジでかんたん1人分味噌汁

エネルギー23kcal 塩分 0.7g



材料（1人分）

・しめじ	20g	・水	150g
・もやし	20g	・顆粒だし	1g
・みそ	小さじ1（6g）		

作り方

- ① しめじは根元を切り、小房に分ける。
- ② レンジ可の茶碗かカップに材料を全て入れてレンジで電子レンジ600wで2分30秒加熱する。