

時短レシピでパパッとクッキング

平成30年10月19日、保健センターにて20～30歳代を対象とした“時短レシピでパパッとクッキング教室”が行われました。

この教室は、仕事や育児で忙しい人、調理経験が少ない人でも短時間で簡単に作れるメニューを学び、日々の調理の実践につなげることを目的に開催しています。



はじめに、忍び寄る生活習慣病について学び、その後、良くない食習慣が将来どんなリスクがあるのか、生活習慣病すごろくを通して自分自身の食習慣を振り返りながらゲーム感覚で確認しました。



調理実習開始です。



包丁を握るのは久しぶり、という人も同じグループの人にアドバイスを受けながら楽しく調理を進めていきます。



性別問わず、積極的に参加してくれました。



料理が出来上がりました。
盛り付けもきれいです。

〈本日のメニュー〉

主菜：さば缶のトマト煮

副菜：きゃべつと豆苗のかき玉スープ

しめじと野菜のフレッシュピクルス

詳しいレシピは町のホームページ

「くらし→子育て・福祉・健康→健康づくり
→保健センターから料理教室のご案内」内に

(https://www.nakashibetsu.jp/kursahi/kosodate_fukushi_/kenkou/kyositu/)

に掲載していますので、ご覧下さい。



さば缶トマト煮



(材料)

エネルギー 188Kcal 塩分 1.1g

- さば水煮缶・・・70g
- トマト缶・・・100g
- 玉ねぎ・・・30g
- コンソメ・・・1/4本
- 塩・・・少々
- ケチャップ・・・大さじ1/4
- ブロッコリー・・・30g
- 水・・・大さじ1
- こしょう・・・少々
- オリーブ油・・・小さじ1/2
- にんにく・・・少々

(作り方)

- ① 玉ねぎをスライスする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、香りがでたら、玉ねぎ、塩を加え入れしんなりするまで炒める
- ④ トマト缶、さばはひと口大にほぐし汁ごと、コンソメ、ケチャップを入れて汁気がなくなるまで中火(汁がはねるようなら弱火)で煮る。※5～10分程度
- ⑤ ブロッコリーを入れ1分煮て、全体にからめ、こしょうを加え火を止める。

きゃべつと豆苗のかき玉スープ



(材料)

エネルギー 41Kcal 塩分 2.0g

- きゃべつ・・・30g
- プチッと鍋(寄せ鍋)・・・1/2個
- 豆苗・・・20g
- 水・・・200cc
- 卵・・・1/4個

(作り方)

- ① きゃべつは千切りにする。豆苗は根元を切り落としざく切りにする。
- ② 鍋に「プチッと鍋」と水を入れ火をかけ、きゃべつを加えてやわらかくなるまで煮込む。
- ③ 豆苗を加え、ひと煮立ちしたら溶いた卵を流し入れ、卵がふんわり固まったら火を止める。

しめじと野菜のフレッシュピクルス



(材料)

エネルギー 22Kcal 塩分 0.2g

- しめじ・・・30g
- パプリカ(赤・黄)・・・各20g
- きゅうり・・・20g
- ミツカン カンタン酢・・・大さじ2

(作り方)

- ① しめじは石づきをとってほぐし、耐熱容器に入れてふんわりラップをして電子レンジ(600w)1分加熱する。
- ② パプリカは5mm幅に切る。きゅうりは縦4つ割り5～6cmの長さに切る
- ③ ジッパー付き保存袋に①、②とカンタン酢を入れ、よくもんで30分ほど漬ける