

2025年2月18日

食育推進調理実習

よこすか野菜

ウェルシティ市民プラザ調理講習室

健康増進課食育推進担当

ヘルスマイトよこすか

- ・ ご飯(150g)
- ・ たらと里芋の甘辛煮
- ・ 大根のミルクカニあんかけ
- ・ キャベツ・パプリカサラダ



横須賀市は「食事バランスガイド」の
推奨に努めています

< 1食分の栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
512kcal	27.5 g	10.6g	81.7g	1.7g

※ご飯150gを含む。

たらと里芋の甘辛煮

(材料2人分)

里芋	100g
ブロッコリー	40g
たら	200g
片栗粉	大さじ1 (9g)
油	小さじ2 (8g)
だし汁	100ml
┌ 水	120ml
└ かつお節	2g
みりん	小さじ2 (12g)
しょうゆ	小さじ2 (12g)

(作り方)

- ① 里芋を洗い、上下を落とす。包丁で皮に切れ目を入れる。
耐熱皿に入れ、ラップをかけ電子レンジ(600w)で3分加熱する。
皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、ラップをかけ電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ③ だし汁をとる。器にかつお節を入れ、沸騰した湯を入れ2～3分待つ。
茶こし等でかつお節をこす。
- ④ たらを3等分に切る。片栗粉を入れたビニール袋にたらを入れまぶす。
- ⑤ フライパンに油を入れ、たらと里芋を焼く。
- ⑥ たらに火がとおったら、だし汁・みりん・しょうゆを加え、煮る。
- ⑦ ブロッコリーを加え、全体に味がなじんだら、火を止め盛り付ける。

エネルギー159kcal たんぱく質20.1g 脂質2.4g 炭水化物14.7g 食塩相当量1.2g

大根のミルクカニあんかけ

(材料 2 人分)

大根	140g
小松菜	20g
カニかま	2本 (14g)
バター	2g
A	
┌ 水	20ml
├ 牛乳	70ml
└ 鶏ガラスープの素	0.5g
B	
┌ 片栗粉	小さじ1/2 (1.5g)
└ 水	小さじ 1

(作り方)

- ① 大根は皮をむき、厚さ2cmの輪切りにする。十字に切り込みを入れる。
耐熱皿に入れ、ラップをかけレンジ(600w)で4分加熱する。
小松菜は幅3cmに切る。
カニかまは半分に切ってさく。
- ② フライパンにバターを溶かし、大根の両面を焼く。
- ③ ②にAと小松菜・カニかまを加え、煮る。
- ④ Bの水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。
- ⑤ 器に大根を盛り、上から④のあんをかける。

エネルギー50kcal たんぱく質2.5g 脂質2.3g 炭水化物6.2g 食塩相当0.3g

キャベツ・パプリカサラダ

(材料2人分)

キャベツ 120g

パプリカ(黄) 40g

A

A	マヨネーズ	小さじ2 (8g)
	粒マスタード	小さじ1 (4g)
	酢	小さじ1 (5ml)
	砂糖	0.2g (少々)

(作り方)

- ① キャベツは2cmのザク切りにする。
パプリカは薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツ・パプリカを茹でる。
ざるに上げ、冷めたら水気を絞る。
- ③ ボウルに②を入れ、Aで和える。
- ④ 器に盛り付ける。

エネルギー52kcal たんぱく質1.1g 脂質3.5g 炭水化物5.1g 食塩相当0.2g