

2024年8月1日

食育推進調理実習

よこすか野菜を使おう

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

ヘルスメイトよこすか

- ・ ご飯
- ・ 鶏肉のソテー サルサソース
- ・ ズッキーニのバターしょうゆ焼き
- ・ 夏野菜のレンジ蒸し



横須賀市は「食事バランスガイド」の推奨に努めています

ご飯 150g

1杯あたり 234kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g 食塩相当量 0.0g

< 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
525kcal	20.4 g	19.6 g	73.8 g	2.0 g

鶏肉のソテー サルサソース

(材料2人分)

鶏もも肉(皮付き)	160g	
A	塩	小さじ1/4 1.5g
	こしょう	少々
	トマト	100g
	ピーマン	5g
	きゅうり	30g
B	ケチャップ	20g
	タバスコ	少々
	にんにくすりおろし	3g

(作り方)

- ① トマトは1cm角、ピーマン・きゅうりは粗みじんに切る。
- ② ビニール袋に鶏肉とAを入れもみこむ。
- ③ サルサソースを作る。耐熱容器にBと①を入れて混ぜ、600Wの電子レンジで4分加熱し、再度混ぜる。
- ④ ②の鶏肉をフライパンで焼く。皮目を下にし、蓋をして中火でこんがりとし、焼き色を付ける。蓋を取り裏返し、火が通るまで焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさにカットし、③のソースをかける。

1杯あたり 177kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.5g 炭水化物 6.1g 食塩相当量 1.3g

ズッキーニのバターしょうゆ焼き

(材料 2 人分)

ズッキーニ	150 g	1本
サラダ油	小さじ1/3	
塩	少々	
こしょう	少々	
バター	1.5 g	
しょうゆ	小さじ1/3	2g

(作り方)

- ① ズッキーニは半分に切り、縦に3mmの薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、弱火で焼く。
裏返して塩、こしょうして焼く。
- ③ 火が通ったら、炒めているフライパンの端にバター、しょうゆを加えズッキーニにからめる。

1人分 23kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.3g 炭水化物 2.2g 食塩相当量 0.3g

夏野菜のレンジ蒸し

(材料 2 人分)

なす	100g	
キャベツ	50g	
かぼちゃ	50g	
サラダ油	大さじ1	
A	[	
	カレー粉	小さじ1/2
	顆粒コンソメ	小さじ1/2

(作り方)

- ① なすは縦半分に切り7～8mmの斜め薄切りにする。
キャベツはざく切り、かぼちゃは所々皮をそぎ、7～8mm厚さに切る。
- ② ボールになすとサラダ油を加えてあえる。
大きめの耐熱容器にかぼちゃ、なす、キャベツの順に入れラップをかけて4分(600W)加熱する。
- ③ ②の水気を切り、温かいうちにAを加え軽く混ぜ合わせ、再度1分加熱する。
(水気を切る時は、粗熱を取ってから耐熱容器より小さめの皿等をかぶせギュッと押しながら傾ける)

1杯分 91kcal たんぱく質 1.5g 脂質 6.3g 炭水化物 9.7g 食塩相当量 0.4g