

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

エネルギー 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	20.4g	19.6g	73.8g	2.0g

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、ピーマンときゅうりは粗みじんに切る。
- ② 鶏肉とAをビニール袋に入れ、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、再び混ぜる。
- 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。蓋を取り鶏肉を裏返し、火が通るまで焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、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、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、塩とこしょうをふりかけ、さらに焼く。
- ③ 火が通ったら、②のフライパンの端にバターとしょうゆを加え、ズッキーニにからめる。

1杯あたり 23kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 1.3g 炭水化物 2.2 g 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いで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、600Wで4分加熱する。
- 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食分 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