

令和8年2月10日

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

食育推進調理講習会

よこすか野菜を使おう

- ・ キャロットライス
- ・ 鶏肉とかぶのソテー
- ・ 彩りサラダ



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
526 kcal	25.2 kcal	17.7 kcal	74 kcal	1.9 kcal

キャロットライス

(材料 2 人分)

米	1 合
にんじん	75 g
コンソメ	小さじ1 (3g)
乾燥パセリ	適量

(作り方)

- ① 米は洗って水気を切っておく。
- ② にんじんは皮をむいてすりおろす。
- ③ 炊飯器の内釜に、①の米を入れ、1合の目盛りまで水を入れる。
- ④ ③にコンソメ、②を加えて混ぜ、炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら、お皿に盛り付け、乾燥パセリを振りかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
249 kcal	4.1 g	0.6 g	59.6 g	0.7 g

鶏肉とかぶのソテー

(材料 2 人分)

鶏もも肉(皮付き)	200 g
かぶ	180 g(中2個)
かぶの葉	80 g
バター(有塩)	6 g
レモン汁	大さじ1 (15g)
塩	小さじ1/4 (1.5g)

(作り方)

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② かぶは皮をむいて 6 等分のくし形に切る。
かぶの葉は4cm長さのざく切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で溶かす。
鶏肉を皮目を下にして入れ、焼き目がつくまで返しながら焼く。
- ④ かぶを加えて、焼き目がつくまで返しながら3分ほど焼く。
- ⑤ かぶの葉を加えて炒め、かぶの葉がしんなりしてきたら、
塩とレモン汁を加え、軽く混ぜる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
238 kcal	18.1 g	16.8 g	6.5 g	1.0 g

彩りサラダ

(材料 2 人分)

ブロッコリー	50 g
カリフラワー	50 g
パプリカ(赤)	40 g
たまねぎ	15 g
ヨーグルト	30 g
A	酢 大さじ1 (15g)
	砂糖 小さじ1 (3g)
	塩 少々
	こしょう 少々

(作り方)

- ① パプリカと玉ねぎは薄切りにする。
ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。
- ② Aはあわせておく。
- ③ ①を耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱し、水気を切る。
- ④ 野菜が熱いうちにAを入れて混ぜる。
- ⑤ 冷めたらヨーグルトを加えて、冷蔵庫で冷やす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
39 kcal	3.0 g	0.3 g	7.9 g	0.2 g