



高校生のための健康教室レシピ



<豚丼>

材料 4人分	
ご飯	880g
豚肉	200g
玉ねぎ	140g
エリンギ	60g
すりおろし生姜	2cm
〃 にんにく	2cm
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1

- ① 米は洗米し、通常の水加減で炊く。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは皮をむいて1cm幅のくし型に切る。
- ③ しょうゆ、酒、砂糖を混ぜて、合わせ調味料をつくる。
- ④ フライパンに③としょうが、にんにくを入れて煮立て、玉ねぎを加えてしんなりしてきたら、豚肉とエリンギを加えて、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ 丼ぶりにご飯、④をのせる。



エネルギー	565kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	14.2g
食塩相当量	1.1g

<野菜サラダ 手づくりドレッシング付>

材料 4人分	
レタス	100g
トマト	1個(100g)
きゅうり	60g
水菜	40g
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	小さじ2
粒マスタード	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

- ① レタスは1枚ずつよく洗い、食べやすい大きさにちぎる。トマトは8等分にくし型に切る。きゅうりは斜めに切る。水菜は3~4cmの長さに切る。
- ② ドレッシングを作る。
ボウルにオリーブオイル、レモン汁、粒マスタード、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ お皿に野菜を盛りつけ、食べる直前にドレッシングをかける。

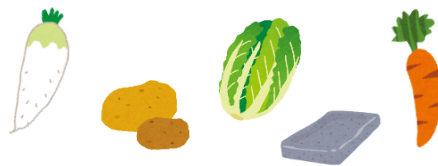


エネルギー	47kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	3.6g
食塩相当量	0.2g

<具たくさんみそ汁>

材料 4人分	
大根	80g
じゃがいも	120g
白菜	80g
にんじん	40g
こんにゃく	40g
だし汁	400ml
(昆布・かつお節)	
味噌	大さじ1と小さじ1

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② 大根とにんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、白菜は食べやすい大きさにざく切り、こんにゃくは縦半分に切って薄く切る。
- ③ 鍋にだし、大根、にんじんを入れて火をかけ、沸騰してきたらじゃがいもを加える。やわらかくなってきたら、白菜とこんにゃくを加える。
- ④ 野菜すべてに火がとおったら、いったん火をとめて、味噌を溶かし入れる。



エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.4g
食塩相当量	0.9g

<フルーツヨーグルト>

材料 4人分	
バナナ	2本
黄桃	2切れ
キウイ	1個
いちご	4個
無糖ヨーグルト	300g

- ① フルーツは食べやすい大きさに切る(いちごはカットしても、そのままのせても良い)。
- ② 切ったフルーツとヨーグルトを和える。



エネルギー	110kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.1g