



ヘルスマイトさん

おすすめ♡レシピ



戸塚区には様々な見どころの他に、新鮮な野菜が買える直売所もたくさん。買った野菜は一工夫でもっとおいしく。食を通じた健康づくりのボランティア、ヘルスマイトさんのおすすめレシピを紹介します。

切干し大根と小松菜のサラダ

1人分 エネルギー 89 kcal 塩分 1.2 g



材料(4人分)

- ・切干し大根(乾燥) …… 20g
- ・小松菜 …… 2/3束(200g)
- A { しょうゆ …… 大さじ1/2
- だし汁 …… 大さじ4
- B { すりごま(白) …… 大さじ3
- マヨネーズ …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1

作り方(調理時間 15分)

- ①切干し大根はぬるま湯でもどして、さっとゆで水気をしぼる。食べやすい長さに切って、Aに15分浸す。
- ②小松菜はさっとゆで、水にとり、水気をしぼり、2cmの長さに切る。
- ③ボウルにBを混ぜ合わせ、①②を和える。

にんじんのじゃこ炒め

1人分 エネルギー 66 kcal 塩分 1.0 g



材料(4人分)

- ・にんじん …… 1本(200g)
- ・ちりめんじゃこ …… 40g
- ・油 …… 大さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ …… 小さじ1
- ・すりごま(白) …… 大さじ1



作り方(調理時間 10分)

- ①にんじんは斜めに薄切りしてからせん切りにする。
- ②フライパンを熱し、ちりめんじゃこをから炒りして取り出す。
- ③同じ鍋に油を入れ、にんじんがしんなりするまで炒め、ちりめんじゃこを戻して混ぜ合わせる。
- ④しょうゆと半量のごまを加え、さっと混ぜ火を止める。器に盛り、残りのごまをかける。

筑前煮

1人分 エネルギー 147 kcal 塩分 1.0 g

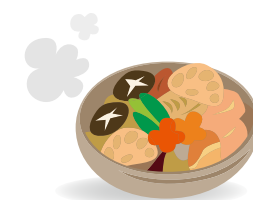


材料(4人分)

- ・ゆでたけのこ …… 80g
- ・にんじん(小) …… 1/2本(80g)
- ・こんにゃく …… 60g
- ・ごぼう …… 1/2本(80g)
- ・れんこん …… 80g
- ・さやえんどう …… 4枚
- ・鶏もも肉 …… 80g
- ・油 …… 小さじ4
- ・赤唐辛子 …… 少々
- ・だし汁 …… 2カップ
- A { しょうゆ …… 小さじ4
- 砂糖 …… 小さじ4

作り方(調理時間 35分)

- ①たけのこ・にんじん・こんにゃくは、乱切りにする。
- ②ごぼう・れんこんは乱切りにし、水にさらして水気を切る。
- ③さやえんどうは、ゆでる。
- ④鶏肉は、そぎ切りにし、赤唐辛子は種をとり、小口切りにする。
- ⑤鍋に油を熱し、④を炒める。
- ⑥鶏肉の色が変わったら①②を加え、軽く炒めてだし汁を入れる。煮立ったら火を弱めて5~6分煮る。
- Aで調味し、やわらかく煮含め、さやえんどうを加える。



筑前煮(約150kcal)を別の食べ物に置き換えると・・・



コース	消費カロリー (kcal)	🍱 = 150kcal
A 俣野コース	473 kcal	(約3個)
B 名瀬コース	662 kcal	(約4.5個)
C 汲沢コース	567 kcal	(約4個)
D 戸塚歴史コース	473 kcal	(約3個)
E 上矢部・鳥が丘コース	473 kcal	(約3個)
F 舞岡里山コース	378 kcal	(約2.5個)
G 舞岡川コース	284 kcal	(約2個)
H 下倉田・上倉田コース	346 kcal	(約2.5個)
I 小雀コース	473 kcal	(約3個)
J 東戸塚コース	567 kcal	(約4個)
K 柏尾川・八幡山桜コース	567 kcal	(約4個)

各コース消費カロリー一覧

