

第16回

簡単ヘルシークッキングサポート

平成23年度11月2日の14時から 簡単ヘルシークッキングが当院の健康管理センターで開催されました。今回のテーマは「食物繊維を多く摂取する工夫」です。



合計18名の方が参加され、今回も大反響に終わる事ができました。

ひよこ豆やチャツネと言う調味料を紹介しました。



今回の料理テーマ

さつまいもと南瓜
のサラダ
～キャラメルソー
スかけ～

フルーツ入り
コールスローサ
ラダ

雑穀ごはん

ひよこ豆入り
キーマカレー



献立に使用した食品の豆知識

★ひよこ豆

ひよこのような形をしていることから名づけられた。
インドで多く栽培されている

★チャツネ

インドでよく使われるジャムのような調味料。果物、トマト、玉ねぎなどとスパイスが混ざったソース。

★白ワインビネガー

白ぶどうを搾汁し醸造したワインをベースにしたお酢

★グレープシードオイル

ポリフェノールやビタミンEが多く含まれており抗酸化力がある。オリーブオイルがオレイン酸に対しグレープシードオイルはリノレン酸と逆の効能になっている。血中コレステロールを下げる働きがあるが、多く使用すると善玉を下げてしまうので適度に他の油と使い分けが必要。

レシピ紹介

雑穀ごはん 1人分 140kcal

材料(2人分)
ごはん…160g 雑穀…30g マンナンヒカリ…10g

普通ごはんよりも
25%のカロリーカット
しています！

作り方

①米にマンナンヒカリと雑穀を混ぜて炊き上げる。

ひよこ豆入りキーマカレー 1人分 212kcal

材料(2人分)
牛肉ミンチ…80g 玉葱…40g オリーブ油…2g ひよこ豆…40g
にんにく…4g 生姜…2g 野菜ジュース…60g チャツネ…10g
コンソメ…0.2g カレールー…20g 人参…40g フロッコリー…30g
しめじ…30g 塩…0.3g

作り方

- ①玉葱はみじん切り、にんにく、生姜はすりおろしておく。
- ②人参とフロッコリー、しめじはそれぞれ食べやすい大きさに切って蒸し、軽く塩をししておく。
- ③鍋にオリーブ油をひいて、玉葱、にんにくを炒める。しんなりとしてきたら、牛肉ミンチと生姜を入れて炒める。
- ④③に野菜ジュース、チャツネ、コンソメを入れ弱火で5分煮、カレールーとひよこ豆を入れてさらに5分煮る。
- ⑥お皿にご飯と蒸した野菜を盛り、カレーを飾る。

フルーツ入りコールスローシトラスドレッシング 1人分 100kcal

材料(2人分)
グレープフルーツ…40g オレンジ…40g キャベツ…80g 紫キャベツ…40g
玉葱…40g 人参…20g A 白ワインビネガー(酢)…20g 塩コショウ…2g
レモン汁…10g 甘味料…4g グレープシードオイル…10g

作り方

- ①フルーツは身だけを取り出し、半分に切る。
- ②キャベツ、紫キャベツは細切り、人参は千切りにする。玉葱は薄切りにして水にさらす。
- ③ボウルにAの材料を入れ混ぜあわせ、フレンチシトラスドレッシングを作る。
- ④下準備した材料をドレッシングに入れて和え、器に盛り付ける。

さつまいもと南瓜のサラダ～キャラメルソースかけ～ 1人分 60kcal

材料(2人分)
さつまいも…40g 南瓜…40g 生クリーム…10g 甘味料…1g
キャラメルソース…4g コーンフレーク…4g

作り方

- ①さつまいもと南瓜は一口大に切り、柔らかくなるまで蒸す。
- ②冷めたら甘さを見て不足分の甘味料をまぶす
- ③器に盛りホイップとキャラメルソースとコーンフレークを飾る

管理栄養士より一言



今回のメインのカレーは、普通に作ると高カロリーになりがちですが、ルーの使用が少ないキーマカレーにすることで、ヘルシーに仕上げることができます。また、付け合せの野菜を大きく切ることで、ボリュームもアップします。フルーツや野菜は季節に合わせて、柿やリンゴを使用するのも良いでしょう。

次回の簡単ヘルシークッキングは2月予定です。
メニュー内容は現在未定ですが、どんな方でも気軽に
参加して頂けるような内容を検討中です。詳しくは1月
月上旬に掲示します。院内ポスター、広報誌または、HP
を御覧ください。
是非多くのご参加をお待ちしています♪

}