

生活習慣病を防ぐ



# 食事講習会を開催しました

平成24年1月20日コンパルホールにて食事講習会を開催しました。  
健康づくりを意識した「野菜たっぷり、カロリー、塩分控えめ」などの  
簡単でおいしいメニューを紹介しました。  
24名の方に参加していただき、受講者からは「又、参加したい」「定期的に  
開催してほしい」という声が聞かれ、とても好評でした。

## 実施メニュー

サワラの粒マスタードソース  
ほうれん草の焼きコロッケ  
ミネラルたっぷりサラダ  
蒸し根菜の洋風胡麻和え

高野豆腐の味噌風味スープ  
黒糖かん  
雑穀米



レシピを載せておりますので  
ご参考にしてください。

## 講習会風景



☆食事講習会の講師依頼もお受けしております。  
ご希望のテーマに応じた食事講習会を実施いたします。  
詳細は下記の電話までお問い合わせください。



大分県地域成人病検診センター 管理栄養士

097-569-2211 (内線208)

# サワラの粒マスタードソース

## 《材料（4人分）》

サワラ	4切れ
小麦粉	適宜
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ2
＜ソース＞	
粒マスタード	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
さとう	大さじ1
＜付け合せ＞	
ブロッコリー	1株
トマト	1個



## 《作り方》

1. 魚に軽く塩・こしょうをし、小麦粉をうすくまぶす。
2. ブロッコリーは茹でて、トマトは8等分に切る。
3. フライパンに油をひき、魚を焼く。こんがり焼けたら皿に取り出す。
4. ソースの材料を全て混ぜ合わせ、フライパンで熱し熱いうちに魚にかける。
5. 付け合せのブロッコリーとトマトを盛り付ける。

**熱量 247 kcal**

**塩分 1.7 g**

## ポイント！

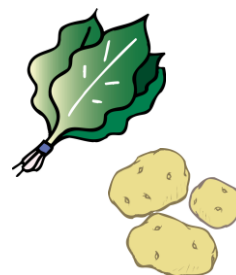
今回はサワラを使用しましたが他の魚でもOKです。冷めてもおいしく、お弁当のおかずに入れても良いです。

また、魚だけでなく肉でもいけます。しゃぶしゃぶの豚肉にこのソースをかけてもおいしいです。

# ほうれん草の焼きコロッケ

## 《材料（4人分）》

合いびき肉	120g
じゃがいも	大2個（340g）
玉ねぎ	1個（200g）
ほうれん草	1束（200g）
人参	60g
スイートコーン（缶詰）	30g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
にんにく	少々
パン粉	1/2カップ
サラダ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各少々



## 《作り方》

1. じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切って茹でる。火が通ったらボウルに入れ、粗くつぶす。
2. ほうれん草を茹で、3cm幅に切る。
3. 玉ねぎは粗みじん切り、人参は5mmの角切りにし、ひき肉、ニンニクと一緒にフライパンで炒める。少し火が通ったらしょうゆとみりんを入れ、水分がなくなるまでよく炒める。
4. 1のボウルに2.3とコーンを入れて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえ、耐熱容器に盛り付ける。
5. ボウルにパン粉を入れ、油をまわしかけさっくり混ぜたものを3の上に均等にのせてトースターで表面がキツネ色になるまで焼く。

熱量 231 kcal

塩分 1.4 g

## ポイント！

具だくさんの焼きコロッケで、この一品で主食・主菜・副菜がとれます。カロリーの高いコロッケも焼くことでヘルシーです（約200Kcalダウン）。パン粉の中やトッピングにチーズを加えるとカルシウム補給もできますよ。