ベジ盛りガパオライスで ヘルシーにタイ気分

カラダ塾（糖尿病予防）令和６年７月３０日（火）　羽村市健康課

★主食＆主菜　ベジ盛りガパオライス

材料		2人分量	4人分量	作り方
鶏ひき肉		140g	280g	① **玉ねぎ・赤パプリカ・ズッキーニ**→7㎜角に切る。**まいたけ**→みじん切り
玉ねぎ		50g　1/4個	100g	
赤パプリカ		50g　1/4個	100g	
ズッキーニ		50g　1/2本	100g	
まいたけ		50g	100g	
A	にんにくおろし	10g	20g	② **鶏ひき肉**と①をフライパンに入れ、中火で炒める。
A	ナンプラー	6g　小さじ1	12g　小さじ2	③ **調味料A**を入れてよく混ぜ、**刻んだバジル**を加えて混ぜる。
A	オイスターソース	9g　大さじ1/2	18g　大さじ1	④ 【別のフライパンで目玉焼きを作る】**油**を入れて中火で熱し、**卵**を割り入れて焼く。
A	砂糖	1.5g　小さじ1/2	3g　小さじ1	⑤ **ごはん**を盛り、③をかけ、目玉焼きをのせる。
	バジル（刻む）	10g	20g	
	卵（M）	2個	4個	
	油	2g　小さじ1/2	4g　小さじ1	
	ごはん	1人分　女性150g　男性180g		

1人分栄養価　女性　エネルギー491kcal　蛋白質21.6g　脂質14.7g　食塩相当量1.7g
男性　エネルギー538kcal　蛋白質22.2g　脂質14.8g　食塩相当量1.7g

★副菜　セロリと糸寒天のピーナッツサラダ

材料		2人分量	4人分量	作り方
セロリ		40g	80g	① **セロリ**→斜め薄切り**赤玉ねぎ**→薄切り**きゅうり**→縦半分に切り、斜め薄切り
赤玉ねぎ		30g　1/4個強	60g	
きゅうり		40g　1/2本弱	80g	
糸寒天		2g	4g	② ボウルに**B**を入れてよく混ぜ、①と**糸寒天**を加えてさっくり混ぜる。
B	ナンプラー	3g　小さじ1/2	6g　小さじ1	
B	レモン汁	5g　小さじ1	10g　小さじ2	
B	砂糖	3g　小さじ1	6g　小さじ2	③ 皿に盛り、**砕いたピーナッツ**をトッピングする。
B	輪切り赤唐辛子	1/2本分	1本分	
B	油	2g　小さじ1/2	4g　小さじ1	
	バターピーナッツ	10g	20g	

1人分栄養価　エネルギー57kcal　蛋白質1.6g　脂質3.6g　食塩相当量0.4g

★デザート　さわやかしょうがデザート

材料		作りやすい分量（4人分）	作り方
	水	360g	① 鍋に**分量の水**と**粉寒天**を入れて火にかけ、沸騰させながら寒天を煮溶かす。
	粉寒天	1g	
	砂糖	40g	② **砂糖**と**レモン汁、しょうが汁**を加える。
	レモン汁	15g　大さじ1	③ 粗熱をとってバットに流し、冷やし固める。固まったらフォークでくずして器に盛る。
	しょうが汁	5g　小さじ1	
	レモンの皮（あれば）		④ **レモンの皮のせん切り**を飾る。

1人分栄養価　エネルギー50kcal　蛋白質0g　脂質0g　食塩相当量0g

1食分栄養価　女性　エネルギー598kcal　蛋白質23．2g　脂質18．3g　食塩相当量2．1g　（ごはん150g）
男性　エネルギー645kcal　蛋白質23．8g　脂質18．4g　食塩相当量2．1g　（ごはん180g）