

いきいき健康料理教室 健康レシピ

～中村学園大学 内田先生 考案 健康レシピ～ テーマ：「夏に向けて体力アップ」

夏に負けない、元気な体をつくる料理を中村学園大学の内田先生が考案した健康レシピをご紹介します！ぜひご自宅で作ってみてください。

副菜

主菜

副々菜

主食

汁物

きびなごの南蛮漬け



【材料 1 人分】

きびなご	60g
薄力粉	6g
揚げ油	(6g)
玉ねぎ	20g
人参	10g
ピーマン	10g

調味液(A)

だし汁	15g
砂糖	3g
濃口醤油	5g
酢	5g
唐辛子	少々

【作り方】

- ①玉ねぎはスライスし、人参・ピーマンは 4cm 長さに千切りする。
- ②調味液(A)を合わせて、①の野菜をつけておく。
- ③きびなごに薄力粉を軽くつけ、油で揚げる。
- ④③のきびなごを②に漬け込み、野菜ときびなごをお皿に盛る。

きびなごで
脳の活性化



高野豆腐と卵で
たんぱく質源摂取！

高野豆腐の卵とじ



【材料 1 人分】

高野豆腐	8g
根深ねぎ	10g
さやえんどう	10g
干しいたけ	3g

調味液(B)

だし汁	75g
酒	5g
濃口醤油	3g
砂糖	2g
卵	20g



【作り方】

- ①高野豆腐、干しいたけは水で戻しておく。
- ②高野豆腐は 8 等分に、さやえんどうは斜めに半分に切り、根深ねぎ、干しいたけはスライスする。
- ③だし汁に②の高野豆腐、根深ねぎ、干しいたけを入れ、一煮立ちしたら調味料(B)を加える。
- ④火が通ったら、卵液と②のさやえんどうを入れて卵液に火が通れば、お皿に盛る。

ヨーグルトで
腸内環境の整える

アスパラガスの ヨーグルトソース



【材料 1 人分】

アスパラガス	50g
桜えび	2g
オリーブ油	2g
ナチュラルチーズ	2g

調味ソース(C)

ヨーグルト	8g
マヨネーズ	8g



【作り方】

- ①アスパラガスは 3cm 長さに斜め切りし、サクラエビは少量の水を入れ少し戻しておく。
- ②調味ソース(C)を合わせておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、アスパラガス、サクラエビを炒める。
- ④③をお皿に盛り、温かいうちにチーズをのせ、その上にソースをかける。

小松菜で
鉄不足を解消！

小松菜と じゃがいもの味噌汁



【材料 1 人分】

小松菜	10g
じゃがいも	30g
麦みそ	8g
だし汁	150g

葉ねぎ 1g



【作り方】

- ①じゃがいもと小松菜は一口大の大きさに切る。
- ②鍋にだし汁とじゃがいもを入れ火にかける。
- ③じゃがいもに火が通ったら、小松菜を茎、葉の順に入れる。
- ④みそを溶いて、ねぎを散らす。