

このレシピができるまで

明石いずみ会では、毎年明石市立商業高校の学生と一緒に調理実習を実施し、若い世代からの生活習慣病予防や正しい食習慣が身につけられるよう啓発してきました。

しかし、令和2年度は新型コロナウイルスの感染拡大により調理実習など、色々な事業を断念せざるを得ない状況となりました。

そんな中でも何か出来ないかを、明石いずみ会と明商の先生が検討し、共同でヘルシーレシピの開発をすることにしました。

これは、今の高校生が感じている「日ごろの食事について」や「健康面に気になること」についてアンケート形式でお聞きし、その結果に合わせていずみ会が高校生に食べてほしいレシピを考案、一緒に買い物実習を行い、その食材を使って、高校生が授業で調理と試食をする、というもの。

そして出来上がったのが、この「ヘルシー魚住ランチ」です。野菜たっぷりで、料理に慣れていない方でも簡単に作ることができます。ぜひ作ってみてください。



ふぁ～みん魚住店での買い物実習

主食+主菜

野菜たっぷりキーマカレー(4人分)

材料	分量	作り方
合挽きミンチ	160g	<ol style="list-style-type: none">① 玉ねぎはみじん切りにする。② 人参は1～1.5cmの角切り、なす、赤・黄パプリカ、ピーマン、トマトは1.5cm程度の角切りにする。③ フライパンに合挽ミンチ肉を入れ、塩コショウを加えて炒める。④ ③のフライパンに①を加え、弱火で透き通るまでよく炒める。⑤ ④に人参となすを加えて炒め、更にパプリカ、ピーマン、トマトを加えて炒める。野菜ジュースを加え中火で5～6分煮る。⑥ いったん火を止めてカレールウを加えて溶かし、弱火で5～6分煮込む。⑦ 器にごはんを盛り、キーマカレーをかけてゆで卵を飾る。
玉ねぎ	100g(1/2個)	
人参	60g	
なす	80g	
赤パプリカ	60g	
黄パプリカ	60g	
ピーマン	60g	
トマト	80g	
野菜ジュース	300ml	
カレールウ	80g	
ゆで卵	2個	
ごはん	2合分	



ワンポイント!

パプリカにはβカロテンやビタミンCが豊富に含まれます。またβカロテンは油脂と相性が良く、一緒に取ると効率的に吸収することができます。

【ゆで卵の作り方】

中身が出ないよう、茹で水に塩か酢を加える

* 固ゆで・・・水から12～13分

* 半熟卵・・・水から8分

* 温泉卵・・・沸騰させて火を止めた湯に卵を入れ12分経ったら湯を捨て、すぐ氷水で冷やす。

副菜

キノコと水菜のサラダ(4人分)

材料	分量	作り方
しめじ	1パック	① 玉ねぎ はスライスして水にさらし水気を切る。 ② キノコ を熱湯でサッと茹で、水気を切る。 ③ ドレッシングの調味料を合わせる。 ④ ボウルに全ての材料を入れ、ドレッシングと混ぜ合わせる。 ⑤ 流水で洗って水気をきった 水菜 を、食べやすい大きさに切り、皿に盛る。 ⑥ 水菜 の上に④を乗せ、くし切りにした トマト を飾る。
まいたけ	1パック	
えのき	1パック	
エリンギ	1パック	
玉ねぎ	100g(1/2個)	
水菜	100g(約1袋)	
トマト	80g	
【ドレッシング】		
しょうゆ	大さじ2	
酢	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
ごま油	大さじ1	

キノコ類は不溶性食物繊維を多く含むため、腸の働きを活発にしてくれます。カロリーはほとんどないので積極的にとっていただきたい食材です。

副菜(デザート)

チーズいも茶巾(4人分)

材料	分量	作り方
さつまいも	100g	① さつまいも は皮を厚くむき、水にさらしてアクを抜く。 ② レーズン は水に浸して柔らかくしておく。 ③ さつまいも を適当に切り、ヒタヒタの水で柔らかくなるまでゆでる(約15分) ④ ザルにあけて水気をきり、ボールに移して、なめらかになるまで潰す。 ⑤ ④に レーズン 、 カッテージチーズ 、砂糖、塩を混ぜ合わせる。 ⑥ 4等分し、ラップに包んで上をねじって、茶巾絞りにする。 ⑦ 皿に盛り付け、上に黒ゴマで飾る。
カッテージチーズ (あれば裏ごしタイプ)	50g	
レーズン	15g	
砂糖	小さじ1と1/2	
塩	少々	
黒ゴマ	適量	

さつまいもにはビタミンCやβカロテンが多く含まれています。さつまいもに含まれるビタミンCは過熱しても壊れにくいので、たっぷり摂ることができます。

■栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
キーマカレー(ごはん140gを含む)	525kcal	16.6g	17.7g	2.3g
きのこ水菜のサラダ	88kcal	3.5g	3.6g	1.3g
チーズいも茶巾	62kcal	2.1g	0.6g	0.3g
合計	675kcal	22.2g	21.9g	3.9g

■共同制作した高校生の感想

Mさん…いろいろな具材が入っていて、とてもボリュームで美味しかったです。

野菜を四角に切ったことで食感を楽しめました。

Nさん…僕は野菜がとても苦手で、食べられるか心配だったけど、

美味しく食べられました。



制作:明石いずみ会 明石商業高等学校学生