

ヘルシーメニューを作ってみませんか？

柏市保健所管内調理師会では、飲食店等の調理師の方や調理師を目指している方を対象に「生活習慣病予防と食生活」の講義と「ヘルシーメニューや千葉県産の食材を使った料理」の調理実習をしました。



うす味でも追い即彩りもきれいな「ハンガリー風ピーマンの肉詰め」と千葉県調理師大会料理コンクールの出展作品で、千葉県の食材を使用した「金目鯛のピリ辛オイルかけ」を紹介します。

ハンガリー風ピーマンの詰めもの

<材料>

玉葱	80g
マッシュルーム（生）	5個
米	80g
鶏挽肉	80g
ピーマン	10個
塩	少々
胡椒	少々
ダイストマト缶	200g（1/2缶）
トマトペースト	18g（大1）
無添加ブイヨン	4.5g（1本）
水	500cc
砂糖	少々



柏市保健所管内調理師会森 会長から

「野菜たっぷりの詰め物の料理です。トマトの酸味で減塩にもなっています。マッシュルームと鶏肉から旨みが出ています。カロリー控えめでなので、ぜひたくさん作ってください。」

<作り方>

- (1) 玉葱・マッシュルームをみじん切りにする。
- (2) ピーマンのへたを取り、中のタネをていねいに取り除く。
- (3) ボールに(1)と米・鶏挽きを加え、塩・こしょうをして、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- (4) (3)をピーマンに7分目詰める。
- (5) 鍋にピーマンを並べて500ccで溶かしたブイヨンを加えて中火で30分煮る。
- (6) ダイストマトとトマトペーストを加えて更に10分煮る。
- (7) 味を見て酸味が強いようなら砂糖を少々加える（お好みで）
- (8) 深めのお皿に盛り付けて出来上がり。

一人分：エネルギー 113Kcal たんぱく質 5.7g 脂質 1.6g 塩分 0.7g
カルシウム 16mg



金目鯛のピリ辛オイルかけ

材料(1人前)

(1)		
金目鯛切り身	1切	95g
塩	小さじ1/2	2g
長ネギ	10cm	15g
セロリ	3cm	10g
ピーマン	1/4個	13g
白ワイン	小さじ2.5	12cc
オリーブオイル	大さじ1	15cc
粗挽きコショウ	小さじ1/5	0.4g
しょうゆ		適量

作り方

(1)【金目鯛のピリ辛オイルかけ】

- ①金目鯛の両面に塩小さじ1/4を均等にふっておく。
 - ②耐熱皿にネギの葉を敷いて金目鯛を乗せ、ワインを振りかける。
 - ③ラップをかけて電子レンジ強で5～6分加熱するか、湯気の上上がった蒸し器で弱火で7～8分程度蒸す。
 - ④ネギの白い部分・セロリ・ピーマンはそれぞれ千切りにして、皿に加熱した金目鯛を持った上にバランスよく乗せる。
 - ⑤小鍋にオリーブオイルと粗挽きコショウを入れて火にかけて、煙が上がるくらい熱して、盛付けた金目鯛の上にかけて、しょうゆを垂らす。
- ※辛いのが苦手な人はコショウの量を加減する。

1人分：エネルギー 225kcal たんぱく質 17.4g 脂質 23.6g 塩分 2.2g カルシウム 42mg