

健康レシピ

* * 親子ふれあい 料理 * *

令和 6年 7月

東員町食生活改善推進協議会

☆ サバのドライカレー

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
ごはん	150g	600g
サバ水煮缶	47.5g	1缶(190g)
玉ねぎ	50g	200g
エリンギ	37.5g	150g
グリーンピース	7.5g	30g
にんにく		1片
しょうが		1片
カレー粉	1.5g	6g
油	3g	12g
A	ウスターソース	4.25g
	ケチャップ	3.75g
	砂糖	1.5g

- ① 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに、油、にんにく、しょうが、カレー粉を入れて炒める。香りがたってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
- ③ ②にAとサバ缶を汁ごと加える。サバの身をへうでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ ③にごはん、グリーンピースを加え、均一になるように混ぜながら、炒める。

☆ えびマヨ風サラダ

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
えび(殻付き)	1尾	4尾
ブロッコリー	20g	80g
レタス	30g	120g
ミニトマト	1個	4個
A	マヨネーズ	6g
	ケチャップ	3.75g
	レモン汁	0.6g
	砂糖	0.4g

- ① えびは背わたを除き塩、片栗粉、水(分量外)各少々で軽くもみ流水で洗い流す。なべに湯を沸かし殻ごとゆでる。あら熱を取って殻をむき2～3等分に切る。
- ② ブロッコリーは小房に切り分け茹でる。レタスは1cm幅に切る。それぞれしっかり水気を切る。ミニトマトはへたを除き食べやすい大きさに切る。
- ③ ボールにAを入れてよく混ぜる。冷ました①と②を加えて和え、器に盛ってミニトマトを飾る。

☆ トマトクリームスープ

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
トマトジュース(無塩)	75ml	300ml
牛乳	75ml	300ml
ベーコン	11.25g	45g
ほうれん草	20g	80g
玉ねぎ	25g	100g
しめじ	10g	40g
オリーブ油	1.5g	6g
塩・こしょう	少々	少々
粉チーズ	1g	4g

- ① ほうれん草は塩ゆでし、冷水に浸しあくを抜く。しっかり水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ なべに油を熱し玉ねぎを炒める。しんなりしたらしめじ、ベーコンを加えて炒める。
- ④ トマトジュースと牛乳とほうれん草を加えて3分～4分煮る。塩・こしょうで味をととのえ器に盛り粉チーズをふる。

☆ 豆乳寒天

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
寒天	1g	4g
水	50ml	200ml
豆乳	100ml	400ml
バニラエッセンス	少々	少々
フルーツソース	7g	28g

- ① 鍋に水と寒天を入れ、中火にかけ 沸騰するまでかき混ぜ沸騰したら弱火にして1～2分かき混ぜながら 煮溶かす。
- ② ①に豆乳を加えて、軽く混ぜて火を止め、バニラエッセンスを加える。
- ③ 粗熱を取り、流し型に入れて冷やし固める。
- ④ 型から出して器に盛り、フルーツソースをかける。お好みでフルーツを添える。

献 立 名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
サバのドライカレー	426	15.9	9.0	30	0.9
えびマヨ風サラダ	83	5.6	4.9	25	0.3
トマトクリームスープ	132	5.7	8.8	115	0.5
豆乳寒天	42	1.9	1.3	11	0.0
合 計	683	29.1	24.0	181	1.7