

健康レシピ

* * 良い食生活をすすめる献立 * *

令和 6年 9月

東員町食生活改善推進協議会

☆ ミートボールのトマト煮ヨーグルト添え

《 作 り 方 》

材 料 名		1人分	4人分
鶏ひき肉		50g	200g
木綿豆腐		50g	200g
玉ねぎ(みじん切り)		25g	100g
A	パン粉	3g	12g
	塩	0.5g	2g
	こしょう	少々	少々
小松菜		50g	200g
玉ねぎ(薄切り)		25g	100g
エリンギ		25g	100g
B	トマト缶(カット)	100g	400g
	めんつゆ(3倍)	3.75g	15g
	水	50g	200g
オリーブオイル		3.5g	14g
プレーンヨーグルト		25g	100g

- ① ヨーグルトはザルにキッチンペーパーを敷いて、水気を切る。(15分～20分)
- ② ボールに肉、豆腐、みじん切りにした玉ねぎ、Aを入れてよく混ぜ、1人分4個に丸める。
- ③ 小松菜は3cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、エリンギは長さを半分にして、くし切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を半分に並べ、空いているところに③の玉ねぎとエリンギを入れてともに焼き付ける。
- ⑤ 焼き色がついたら裏がえし、1分焼いたらBを加えて、沸騰したらふたをして3分煮る。小松菜を加えて、さらに3分ほど煮る。
- ⑥ 器に盛りつけ、①をのせる。

☆ わかめときゅうりの炒め物

《 作 り 方 》

材 料 名		1人分	4人分
ワカメ(乾燥)10倍		2g正味20g	8g正味80g
きゅうり		40g	160g
にんじん		20g	80g
生しいたけ		15g	60g
おろしにんにく		1g	4g
生姜		2g	8g
ごま油		1g	4g
酒		3.5g	14g
しょうゆ		2.5g	10g
白いりごま		1g	4g

- ① ワカメは水で戻し一口大に切る、きゅうりは縦半分に切り5mm幅斜め切り、にんじんは千切りにしてサッと茹で、生しいたけは5mm幅に切り、生姜はみじん切り。
- ② フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくと生姜を加え、生しいたけ、きゅうり、にんじん、ワカメを炒める。
- ③ 酒としょうゆで味付けをして炒め合わせる。
- ④ 器に盛りつけ、白ごまをふる。

☆ キャベツとひじきの酢の物

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
キャベツ	100g	300g
ひじき(乾燥)10倍	2.5g正味25g	10g正味100g
さけるチーズ	12.5g	50g
酢	3.75g	15g
しょうゆ	1g	4g
みりん	3.75g	15g
水	3.75g	15g
わさび	適宜	適宜

- ① キャベツは、5mm～7mmのざく切りにし、熱湯でさっと茹で、戻したひじきも別にさっと茹でて、水気を切る。
- ② さけるチーズは割いておく。
- ③ ボールに調味料を合わせてキャベツ、ひじき、チーズを加え器に盛る。

☆ 豆入りかるかん

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
長芋	25g	100g
上新粉	15g	60g
砂糖	10g	40g
卵白	10g	1個
好みの煮豆	12.5g	50g

- ① 長芋をすりおろし、砂糖の3/4量を加えて混ぜる。
- ② ①に上新粉を入れ、混ぜる。
- ③ 別のボールで卵白を泡立てる。泡がしっかりしてきたら、残りの砂糖を加えてさらにつのがたつまで泡立てる。
- ④ ②に③の半量を加えて泡立て器で混ぜる。残りの③を加えゴムベラで切るようによく混ぜる。
- ⑤ パウンド型に生地を流し、生地の上に煮豆を飾る。
- ⑥ 蒸し器で20分蒸す。

☆ ごはん 1人分=100g

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)	食物繊維 (g)
ミートボールのトマト煮	229	14.3	11.8	185	1.0	5.0
ワカメときゅうりの炒め物	43	1.9	1.7	46	0.8	2.9
キャベツとひじきの酢の物	100	5.4	5.3	174	0.5	2.8
豆入りかるかん	92	2.1	0.3	7	0.1	0.7
ごはん	156	2.5	0.3	3	0.0	0.3
合 計	620	26	19.4	415	2.4	11.7