

2019年度 嬉しい健康クッキング

4人分

～ぱぱっと料理！さあにぎやかにいただく～

前橋市食生活改善推進員協議会

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩
ごはん 1人分130g	218	3.3	0.4	48.2	4	0.0
簡単！豚ひき肉と野菜の重ね蒸し	218	12.5	12.7	12.6	27	0.8
スリーファイバースサラダ	52	1.0	3.1	6.8	57	0.8
ぼてと☆みそ汁	47	2.2	0.5	9.3	15	1.0
はちみつレモンプリン	121	4.2	3.1	20.1	102	0.1
合計	656	23.2	19.8	97.0	205	2.7

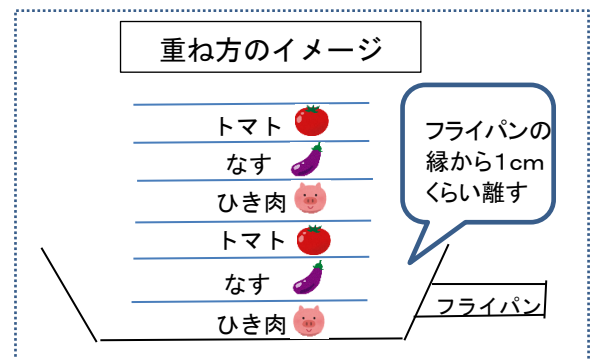
kcal g g g mg g



料理名	食品名	4人分
簡単！豚ひき肉と野菜の重ね蒸し (26cmフライパン)	豚ひき肉	240 g
	なす	120 g
	トマト	400 g
	玉ねぎ	50 g
	水	25 ml
	A 片栗粉	大さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1
	塩	小さじ1/3
	酒	大さじ1
	B ごま油	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	オイスターソース	小さじ1/2
	おろししょうが	3 g
貝割れ菜	8 g	

<作り方>

- ①なすは1～2mm幅の斜め薄切り、トマトはへたを取り薄い輪切り、玉ねぎはみじん切りにする。
貝割れ菜は根元を切り、食べやすい大きさに切っておく。
- ②ボウルに調味料Aの水、片栗粉、鶏がらスープの素を入れよく溶かしてから、調味料Bを入れ混ぜ合わせる。
- ③別のボウルにひき肉を入れ粘りが出るまでこねたら、①の玉ねぎ、②の調味料を入れさらにこねる。
- ④フライパンに③のひき肉の半量を余分な空気が抜けるようにしながら平に敷き詰める。
その上に、半量のなす、半量のトマトを重ねる。この工程を層になるようにもう1度繰り返す。
- ⑤ふたをして、強火で3分、弱火で15～20分加熱する。火を止めて5分蒸す。もう一度弱火にしてから、ふたを開けて、出たスープをトマトの上にかけて水分を飛ばす。
(＊水分がたくさんある場合は、スープのみ煮詰めてソースにして、最後に上からかけても良い。)
- ⑥食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、上に①の貝割れ菜を飾る。



料理名	食品名	4人分
スリーファイバース サラダ	糸寒天	6 g
	長ひじき	10 g
	切干大根	10 g
	にんじん	60 g
	きゅうり	60 g
	A 〔オリーブ油〕	大さじ1
	〔ゆずこしょう〕	小さじ1/2
	B 〔酢〕	大さじ1
〔しょうゆ〕	大さじ2/3	

<作り方>

- ①糸寒天はで3cm長さに切り、たっぷりの水で5～10分つけて戻し、水気をよく切る。
- ②にんじんは皮をむいて、3cmの細めのせん切りにし、さっとゆでて水気を切っておく。
(ゆで湯は捨てない) 長ひじきと切干大根はそれぞれ水で戻し、にんじんをゆでた湯でさっとゆで、水気をよくしぼり、3cm長さに切る。
- ③きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りにする。
- ④ボウルにAのオリーブ油とゆずこしょうを入れよく混ぜ合わせる。Bの酢、しょうゆを加えさらに混ぜ合わせてドレッシングにする。
- ⑤④に①、②、③を入れてあえる。

料理名	食品名	4人分
ぼてと☆みそ汁	じゃがいも	200 g
	しいたけ	40 g
	オクラ	40 g
	だし汁	600 ml
	みそ	大さじ1・1/2

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき1cm幅のいちょう切りにし水にさらす。しいたけは石づきを取り、半分にしてから薄切りにする。オクラは塩をこすりつけうぶ毛をとり、流水で流してから小口切りにする。
- ②鍋にだし汁、じゃがいもを入れ火にかけて沸騰したらしいたけを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ③火を止める寸前にオクラを入れ、みそで調味する。

料理名	食品名	4人分
 はちみつレモンプリン	① 〔粉ゼラチン〕	5 g
	〔水〕	50 ml
	② 〔プレーンヨーグルト〕	120 g
	〔レモン汁〕	大さじ1・1/2
	〔牛乳〕	160 ml
	〔砂糖〕	大さじ1/2
	〔はちみつ〕	40 g
	〔みかん缶〕	50 g

* はちみつを含みます。
1歳未満の乳児は食べないようにしてください。

<作り方>

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②ボウルにヨーグルト、レモン汁を入れよく混ぜ合わせておく。
- ③鍋に牛乳を入れて弱火にかけ、鍋のふちがフツフツするまで温める。
- ④③の鍋に砂糖、はちみつ、①のゼラチンを加えよく混ぜ溶かす。
鍋底を氷水を張ったボウルの中で冷やし、粗熱が取れるまで混ぜる。
- ⑤④に②のヨーグルトを混ぜながら加え合わせ、器に流しいれ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったら、上にみかん缶を飾る。

