

やさいのちから ♪



伝達会レシピ(令和4年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士



やさいのちから♪

修正

親子

令和4年度 佐賀市 健康づくり課
食の健康教室伝達会

むぎ

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
米粒麦	… 研ぐ(洗う)	10g	40g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

とり にく

こぼんや

《鶏ひき肉とはんぺんの小判焼き》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
とりひき肉	A	40g	160g
はんぺん		40g	160g
枝豆(冷凍)		10g	40g
サラダ油		1g	小さじ1
《スティック野菜》※			
大根…ひょうしぎ切り(例1)	B	20g	80g
にんじん…かざり切り(例2)		10g	40g
パプリカ(赤)…5mm幅に切る	C	10g	40g
きゅうり…ひょうしぎ切り		20g	80g
《ディップソース》			
ヨーグルト(無糖)	…合わせる D	10g	大さじ2・2/3
ケチャップ		5g	大さじ1強
マヨネーズ		5g	大さじ1・2/3

＜作り方＞

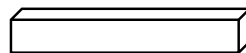
1. ボウルにAを入れ、手でよく混ぜる。食べやすい大きさの小判型にする。
2. フライパンに油をしき、1を入れて、両面に焼き目がついたら弱火で2～3分蒸し焼きにする。
3. 鍋にお湯を沸かし、B・Cの順に入れ、さっとゆでて、ザルにあげる。
4. 器に2、3、小さな器に入れたDを盛り付ける。



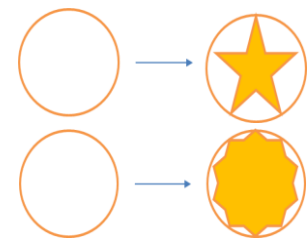
(例1)



※ 大根・きゅうりの幅は1cm、長さはパプリカとそろえます。



(例2)



わぎ しろ ぶらん き
1. 輪切りにする 2. 白い部分を切る

そう たまご わふう

《ほうれん草と卵の和風サラダ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ほうれん草	… ラップで包み、レンジで加熱後、水にさらす。絞って、3cm幅に切る。(目安：500wで3分半)	50g	200g
卵		10g	40g
マヨネーズ		2g	小さじ2
八方だし		3g	小さじ2

＜作り方＞

1. フライパンを熱してマヨネーズを入れ、卵を入れて炒り卵を作る。
2. ボウルに1、ほうれん草、八方だしを入れて和える。
3. 器に盛る。



＜ストックマトスープ＞

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
トマト缶	(カットトマト)		30g	120g
水			120cc	480cc
コンソメ	(顆粒)		1.5g	小さじ2
たまねぎ	} …1cm角切り		20g	80g
にんじん			10g	40g
		(飾り切りした残りの部分)		
ブロッコリー	※1		30g	120g
		…小房に分けて耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで加熱(目安：500wで3分半)		
粉チーズ			1g	小さじ2

＜作り方＞

1. 鍋にトマト缶、水、コンソメ、たまねぎ、にんじんを入れ、火が通るまで煮る。
2. 器に盛り付ける。ブロッコリーを乗せ、粉チーズを上からかける。

※1 ストック野菜を使うと便利です。

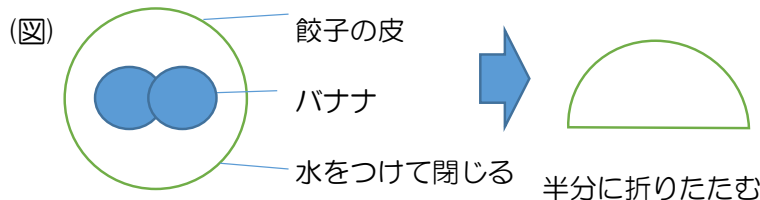


＜バナナパイ＞

材料	…	下ごしらえ	1人分	4人分
ぎょうざの皮			2枚	8枚
バナナ			30g	120g
水			適量	適量
サラダ油			1g	小さじ1
ピュアココア			0.3g	小さじ1/2

＜作り方＞

1. バナナを輪切りにして4等分にする。
2. ぎょうざの皮にバナナを2枚乗せ、ふちに少し水をつけて閉じる。(図参照・1人2個あて)
3. フライパンに油をしき、1を焼く。皮に軽く焼き色がいたら、取り出す。
4. 器に盛り付けてココアを振りかける。



＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加鈣 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	249	4.3	0.7	54.3	5	0.6	0.0
鶏ひき肉とはんぺんの小判焼き	196	13.3	11.0	10.6	44	1.0	0.9
ほうれん草と卵の和風サラダ	42	2.5	2.7	2.1	31	1.2	0.3
ストックマトスープ	35	2.4	0.6	6.2	34	0.5	0.7
バナナパイ	71	1.5	1.3	13.7	4	0.2	0.0
合計	593	24.0	16.3	86.9	118	3.5	1.9

食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	140g
その他の野菜	70g
野菜の量	210g

◆MEMO◆