



# ☆すこやかクッキング☆～異世代で挑戦～

いせだい ちょうせん～  
じもとやさい たの  
「地元野菜で楽しくおいしく♪」



## ★フライパンdeピザ (1人2枚)

＜材 料＞	1人分	1人分
ホットケーキミックス	40 g	g
プレーンヨーグルト	18 g	g
オリーブオイル (炒め用・生地用)	大さじ1/2	大さじ
なす	40 g	g
たまねぎ	25 g	g
ウインナー	1 ほん本	ほん本
トマトケチャップ	小さじ 2	g
青ピーマン	5 g	g
とろけるチーズ	10 g	g

### ＜作り方＞

- ① 厚地のピニール袋にAの材料を入れる。
- ② ①を袋の中でよく混ぜ生地を作り、1人2つになるように分ける。
- ③ なすは厚さ5mmの半月切りにし水でさらす。たまねぎは縦半分の薄切りにする。なすとたまねぎはオリーブオイル (配った量の半分程) で炒める。  
炒めた具材は生地と同じ数に分ける。
- ④ ウインナーは薄切りにする。
- ⑤ ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り、薄切りにする。
- ⑥ クッキングシートで②の生地を挟み、麺棒で丸く伸ばす。  
上のシートを取りフォークで穴を開け、オリーブオイルをぬる。
- ⑦ ⑥にケチャップをぬり、③・④・⑤の材料と、チーズをのせ、温めたフライパンに入れ、蓋をして弱火で6分焼く。

※厚地のピニール

※クッキングシート 15cm×10cm 2枚/1人



## ★牛しゃぶチョレギ風サラダ

＜材 料＞	1人分	1人分
牛肉切出し	30 g	g
たまねぎ	25 g	g
サニーレタス	1/2 枚	枚
ミニトマト (赤)	1 個	個
パプリカ (黄)	5 g	g
チョレギドレッシング		
しょうゆ	大さじ 1/5	g
酢	小さじ 1/2	g
砂糖	小さじ 1/3	g
ごま油	大さじ 1/4	g
炒りごま	小さじ 1/4	g

### ＜作り方＞

- ① 大鍋に熱湯を沸かし、牛肉を入れ茹でる。  
しっかり火の通った牛肉をザルに上げる。
- ② たまねぎは薄切りにし、ザルに入れ熱湯を回しかける。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、水でシャキッとさせてから水切りをする。  
パプリカはヘタと種を除き、縦1/6に切り、さらに横に薄く切る。
- ③ ミニトマトはヘタを取り、洗ってから半分に切る。
- ④ ①、②、の材料をボウルに入れる。
- ⑤ チョレギドレッシングの材料を混ぜ、食べる直前に野菜と合わせ彩りよく盛り付ける。③のミニトマトを飾る。



### メニューのポイント！

夏野菜はカロチンやビタミンC、

ビタミンEが多く、夏バテの予防に効果的です。

本日のメニューには、野菜が「約180g」使用しています。

これは1日の野菜の摂取目標量の半分以上となります。



せとしけんこうづくりしょくせいかつかいぜんきょうぎかい  
瀬戸市健康づくり食生活改善協議会

◇2019年度 すこやかクッキングメニュー◇



★冷やし汁

＜材 料＞	1人分	人分
オクラ	1 本	本
トマト (1個200g)	1/4 個	個
ツナ (水煮缶 75g/1缶)	1/4 缶	g
すりごま	おお 大さじ 1/4	大さじ
赤みそ	3 g	g
だし汁(水と花かつお)	100 ml	ml



＜作り方＞

- ① だしを取る。  
大きめの鍋に分量の水を入れて沸騰させる。  
中火～弱火にして静かに沸騰している状態にし、花かつおを入れて2～3分煮たらザルでこす。※かつお節を押さえて絞らないこと。
- ② トマトは湯むきし、1cm角に切る。
- ③ オクラは、さっと茹で、薄切りにする。
- ④ だし汁に味噌を溶き、②③とツナ缶を水分ごと入れて冷蔵庫で冷やす。器に盛って、すりごまを加える。

★フルーツポンチ

＜材 料＞	1人分	人分
粉寒天	0.5 g	g
水	25 cc	cc
オレンジジュース	40 cc	cc
白桃缶	10 g	g
キウイフルーツ	1/6 個	個
桃缶シロップ	おお 大さじ 1	おお 大さじ

＜作り方＞

- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。  
沸騰後、吹きこぼれないように注意しながら2分程煮る。
- ② ①にオレンジジュースを加え、流し缶に流し入れる。
- ③ 寒天は冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 桃、キウイフルーツは角切に切る。
- ⑤ 固まった寒天をサイコロ状に切り、④の果物と桃缶のシロップをあわせ、器に盛りつける。

寒天ゼリーは最初に

作り、冷やしておきましょう！

保冷剤を使うと早く冷えます。



献立名	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食物繊維 g	加鈣mg	塩分 g
フライパンdeピザ	332	9.2	15.7	2.3	140	1.3
牛しゃぶチョレギ風サラダ	178	5.1	14.7	0.9	25	0.6
冷やし汁	47	4.6	1.5	1.4	19	0.4
フルーツポンチ	34	0.5	0.0	1.0	9	0.0
ごうけい合計	591	19.4	31.9	5.6	193	2.3