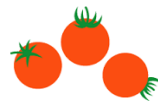


☆すこやかクッキング☆～異世代で挑戦～ 「地元野菜で楽しくおいしく♪」



★ かんたん味ごはん

<材 料>	8人分	人分
米	3 合	合
ツナ缶 (油漬)	小1 缶	缶
えのき茸 (味付け瓶詰)	1/2瓶 (90g)	g
塩昆布	10 g	g
枝豆 (さや付)	160 g	g

<作り方>

- ① 米は洗って分量の水につけて30分～1時間おく。
- ② ①にツナ缶 (汁ごと)、味付けえのき、塩昆布を入れて混ぜ、普通に炊く。
- ③ 枝豆は塩茹でにし、炊き上がりのご飯に乗せる。



★ 豆腐ハンバーグ

<材 料>	4人分	人分
木綿豆腐	150 g	g
鶏ひき肉 (モモ)	200 g	g
葉ねぎ	60 g	g
にんじん	すまし汁の残り	
生しいたけ	中4 枚	枚
卵	1 個	個
酒	小さじ 2	さじ
A 塩	少々 (0.5g)	g
コショウ	少々	少々
おろししょうが	小さじ 1/2	さじ
サラダ油	小さじ 1	さじ
B トマトケチャップ	大さじ 2・1/2	さじ
マヨネーズ	大さじ 1・1/2	さじ
レタス	80 g	g
ミニトマト	8 個	個
きゅうり	80 g	g

<作り方>

- ① 木綿豆腐は適当な厚さに切り、キッチンペーパーで挟んで重しをして1時間ほど水切する。
- ② 生しいたけとねぎ、すまし汁で切残った人参をみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉と豆腐、(A)を合わせてよく練り②を加えて混ぜる。
- ④ ③を4等分にして中央にくぼみができるように成形し、油を熱したライパンに入れ、表面に両方とも焼き色を付けたら、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に添え野菜を適当に切り分け、④を盛る。(B)を合わせたソースをかけていただく。



～ 献立・実習のポイント ～

- ◇ ご飯をおいしく炊くためのお米のとぎ方を知る
- ◇ かつおだしのとり方、美味しさを知る
- ◇ 地産地消について知る



◇ H29年度 すこやかクッキングメニュー ◇
 瀬戸市健康づくり食生活改善協議会



★ ほうれん草のすまし汁

<材 料>	4人分	人分
ほうれん草	100 g	g
えのき茸	1/2 袋	袋
にんじん	5mm厚さ4枚	枚
かつおだし	600 ml	ml
塩	小さじ 1/4	さじ
しょうゆ	小さじ 1	さじ

<作り方>

- ① にんじんは3mm厚さで型抜きする、ほうれん草は茹でる。
型抜きしたにんじんも茹でる。
- ② かつお削り節でだし汁をとる。
- ③ 鍋に人数分の②を入れ、に塩、しょうゆを加え煮立たせ、えのき茸を入れ、椀に茹でたほうれん草、にんじんを置き汁を張る。



花かつおでとるかつおだし（一番だし） <作り方>

<材 料>	つくりやすい分量
花かつお	33 g
水	1.1 L

- ① 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ② 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
- ③ かつお節が鍋底に沈むまで1～2分おく。
- ④ ふきん等を敷いたザルで静かにこす。

これで一番だしの完成！

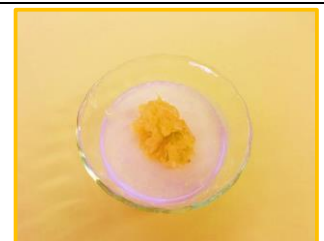
ポイント : かつお節を絞るとえぐみが出てしまうのでダメ！

★ ヨーグルトゼリー

<材 料>	4人分	人分
粉ゼラチン	5 g	g
水	大さじ 3	さじ
ヨーグルト（無糖）	250 g	g
砂糖	大さじ 4	さじ
季節のフルーツ		

<作り方>

- ① 粉ゼラチンを分量の水に振り入れて充分ふやかす。
- ② ボウルにヨーグルトと砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に湯煎（60°位）で溶かしたゼラチンを加えてよく混ぜる。
- ④ 水で濡らした型に流し入れ、氷水を張ったバット内で冷やし固める。
- ⑤ 適当な大きさに切り分けたフルーツを乗せる。



献立名	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食物繊維 g	カルシウム mg	塩分 g
かんたん味ごはん	249	7.5	2.0	1.4	18	0.6
豆腐ハンバーグ	218	16.2	12.6	2.6	84	0.6
ほうれん草のすまし汁	7	1.4	0.2	0.8	8	0.9
ヨーグルトゼリー	88	3.6	1.9	0.5	82	0.1
	562	28.7	16.7	5.3	192	2.2