「旬の野菜を美味しく食べましょう！～愛知から～」教室

ブロッコリーごはん

食材料名	2人分（g）	人分（g）
お米	80	
ブロッコリー（花）	40	
有塩バター	6	
コンソメ	2	

① 米を洗い、目盛りの分量どおり、30分ほど浸水させておく。
② ブロッコリーを水に浸け、その後、花と茎に分けて切る。
③ ①にコンソメを加えて混ぜる。ブロッコリーの花の部分を米の中心に置き、バターも乗せ、炊飯する。
④ 炊き上がったらブロッコリーを崩すように全体を混ぜ合わせる。

ちなみに、お米の重量は
1合で約150gです。

料理名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食物繊維（g）	カリウム（mg）	食塩相当量（g）
ブロッコリーごはん	168	3.6	3.0	1.2	130	0.5

白菜と豚肉のミルフィーユ

食材料名	2人分（g）	人分（g）
白菜	500	
豚バラ薄切り	160	
ポン酢	12（小さじ2）	

① 白菜の根本を切り落とし、葉の間に豚バラ肉をはさみ、フライパンの高さと同じ幅に切り分ける。
② フライパンに少量の水をはった上にクッキングシートを敷き、①を縦に詰めて並べる。
③ 蓋をして火にかけ、中火で15～20分蒸す。
④ 器に盛り、お好みでポン酢をつける。

料理名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食物繊維（g）	カリウム（mg）	食塩相当量（g）
白菜と豚肉のミルフィーユ	329	13.7	28.6	3.3	753	0.5

◆令和６年度◆
瀬戸市健康づくり食生活改善協議会

カレースープ

食材料名	2人分（g）	人分（g）
ブロッコリー（芯）	30	
人参	30	
玉ねぎ	50	
大根	60	
しめじ	25	
ベーコン	20	
サラダ油	3	
カレールー（粉末）	8	
水	150	

① ブロッコリーの芯と人参、大根は皮をむく。
② ①の材料を1cm角に切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
③ しめじは、石づきをとり手でほぐす。
④ 鍋に油を敷き、②の切った材料を入れ、大根がすきとおるまでしっかり炒め、水としめじを加え野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑤ ④にカレールーを加え、中火で5分程煮込む。

料理名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食物繊維（g）	カリウム（mg）	食塩相当量（g）
カレースープ	77	3.6	4.3	2.6	304	0.7

甘酒のプリン

食材料名	2人分（g）	人分（g）
甘酒	100	
牛乳	50	
粉ゼラチン	2.5	
クコの実（乾燥）	0.3（2つ）	

① 牛乳を温め（80℃程度）、火を止め、粉ゼラチンを振り入れよく混ぜる。
※80℃程度とは、鍋に触れている面に気泡が入る程度。
② 粉ゼラチンが溶けたら、甘酒を加えトロミがでるまで混ぜる。
③ 器に盛り、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
④ クコの実を乗せる。

料理名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食物繊維（g）	カリウム（mg）	食塩相当量（g）
甘酒のプリン	58	2.8	1.0	0.2	47	0.1

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食物繊維（g）	カリウム（mg）	食塩相当量（g）
合計	631	23.8	36.8	7.3	1233	1.9

※四捨五入の関係で、各メニューの栄養素を足し合わせた数字と合計の数字が一致しないものがあります。ご了承ください。