

旬の野菜をおいしく摂ろう

令和4年6月

ごはん

1人分

150g

エネルギー	252 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	0.5 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	0 g

鶏ひき肉の青じそ焼き

4人分

エネルギー	188 kcal
たんぱく質	16.5 g
脂質	9.2 g
カルシウム	26 mg
鉄	1.3 mg
食物繊維	1.0 g
食塩相当量	0.6 g

青じそ	20枚
鶏ひき肉	300g
しょうがすりおろし	好みで
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
ミニトマト	8個

- ① 鶏ひき肉は、カックの材料を加えてよく混ぜてタネを作る。
- ② 青じそを1枚ひろげ、タネの1/20をのせて、スプーンの背で全体に伸ばし、両手で挟むようにして半分に折りたたむ。これを20個作る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、薄くのぼし、②を並べて弱めの中火で6～7分じっくり焼く(ふたをして蒸し焼きに)。両面焼いたらトマトと共に皿に盛る。

キャベツとアスパラの味噌汁

4人分

エネルギー	43 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	1.6 g
カルシウム	54 mg
鉄	0.6 mg
食物繊維	0.9 g
食塩相当量	1.4 g

きゃべつ	40g(2枚)
アスパラガス	2本
木綿豆腐	100g
ねぎ	20g
みそ	大さじ2
だし汁	600cc

- ① きゃべつは一口大に切り、アスパラは固い部分をとってはかまをそぎ、長さを4等分する。
- ② 豆腐は6～8等分にし、ねぎは小口きりにする。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、①を入れふたをして煮る。
- ④ みそを溶きいれ、②を入れてひと煮立ちさせる。

ジャガイモのべっこう炒め

4人分

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	3.2 g
カルシウム	14 mg
鉄	0.6 mg
食物繊維	1.5 g
食塩相当量	0.5 g

じゃがいも	200g
さやいんげん	60g
サラダ油	大さじ1・1/3
カレー粉	小さじ2
塩	2g
みりん	小さじ2

- ① ジャガイモは短冊切りにして、固めにゆでる。
- ② さやいんげんはゆでて斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して①と②を炒め、しんなりしたらカレー粉と塩を振り、みりんを入れて仕上げる。

エネルギー	たんぱく質	脂肪E比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
574 kcal	25.2 g	22.7 %	99 mg	2.7 mg	2.9 g	2.0 g

瑞浪市食生活改善推進協議会

じゃがいもプリッツ



材料(作りやすい分量)

じゃがいも	小1個(60g)
にんじん	20g
ほうれん草	10g
小麦粉	60g
バター	大さじ1・1/2
コンソメ(顆粒使用)	小さじ1
塩	少々

作り方

1. ジャガイモ皮付きのまま水でぬらしてラップをしてレンジで4、5分加熱する。火が通ったら、皮をむいて、つぶす。先に皮を剥いてから加熱してつぶしてもOK。
2. にんじんはすりおろす。ほうれん草はゆでてかたく絞り、細かく刻む。
3. 1に小麦粉、2、バター、ごく少量のお湯で溶いたコンソメ、塩を加えてよく混ぜる(にんじんやほうれん草の水加減で、コンソメを溶かすお湯を調整します)。
4. ビニール袋に入れて、2～3mmの厚さに伸ばす。この後5分ほど、冷凍庫で冷やす。
5. 2～3mm幅に切って、オープンシートの上にくっつかないように並べる。
6. オープントースターで10分ほど、軽く焼き色がつくまで焼く。途中焦げるようなら、アルミホイルをかぶせる(オープンの場合は、180～200℃で15～20分)。