

* お五目ごはん

材料 **1.5 合**分 (約 4 人分)

- ・米・・・・・・・・1.5 合
- ・はだか麦・・・・大さじ 1 と 1/2
- ・昆布・・・・少々 (炊飯用)
- ・ウズラ豆甘煮・80g
- ・にんじん・・・・20g
- ・ひじき・・・・大さじ 1/2
- ・れんこん・・・・40g
- ・油揚げ・・・・10g
- ・卵・・・・・・・・1 個
- ・紅ショウガ・・5g

【寿司の具用】

- ・煮干し・・・・3本
- ・しょうゆ・大さじ 1/2
- ・砂糖・・・・大さじ 1/2
- ・水・・・・100~150ml

【合わせ酢】

- ・酢・・・・大さじ 2
- ・砂糖・・・・大さじ 1/2

甘く煮たウズラ豆が入っているのが特徴!

作り方

- ① 米は洗い、酒大さじ 1 と昆布 5mm、定量の水を入れ、炊飯器で炊く。
- ② にんじん、油揚げは細切り、れんこんはいちょう切りか半月切りにする。
- ③ ひじきは水で戻す。
- ④ フライパンに②と③と【寿司の具用】の調味料を加え、煮る。
(煮干しは、はらわたを取り除き、バラバラにして寿司具の調味料と一緒に煮る)
- ⑤ ごはんが炊けたら、合わせ酢で和える。
- ⑥ すし飯に④の具材を混ぜ合わせる。
- ⑦ 薄焼き卵を作り、錦糸卵にする。
- ⑧ 皿にすし飯を盛り、すし飯の上にもうずら豆、錦糸卵、紅ショウガをちらす。

<1人分>エネルギー295kcal たんぱく質 7.5g 脂質 3.0g
炭水化物 61.8g 食物繊維 3.0g 食塩相当量 0.8g

お祭りのときに食べたりお弁当の具にもなります♪

* 肉巻き卵

材料 **4**人分

- ・卵・・・・・・・・・・・・・・・・4 個
- ・豚肉薄切り・・・・・・240g
- A [砂糖・・・・・・大さじ 3
- しょうゆ・・・・・・40cc
- みりん・・・・・・40cc

作り方

- ① ゆで卵を作り、ゆで卵の周りの水気をふく。
- ② 豚の薄切り肉でゆで卵を包むように巻く。
- ③ A の調味料を鍋に入れ、②を肉のつなぎ目を下にして並べる。
- ④ 鍋の蓋をして、弱火にかけ、さらに裏返して弱火で焼く。蓋を開け、強火で転がしながら煮詰める。
- ⑤ 火を切り、冷めるまでおいてから、半分に切る。

<1人分> エネルギー288kcal たんぱく質 19.1g
脂質 17.1g 炭水化物 12.8g 食物繊維 0g 食塩相当量 1.7g

* キャベツの炊いたん

材料 **4**人分

- ・キャベツ・・・・320g
- A [しょうゆ・・・・小さじ 1
- みりん・・・・小さじ 1
- ・水・・・・50ml
- ・かつお節・・・・大さじ 1

作り方

- ① キャベツは千切りにする。
- ② 鍋に水、A の調味料を入れ、炊く。
- ③ キャベツの色が透き通るくらいまで炊き、炊き上がったらかつお節をふる。

<1人分> エネルギー26kcal たんぱく質 1.9g
脂質 0.1g 炭水化物 4.9g 食物繊維 1.4g 食塩相当量 0.2g

* あらの味噌汁

材料4人分

- ・ぶりのあら・・・120g
- ・豆腐・・・120g
- ・ねぎ・・・20g
- ・油揚げ・・・40g
- ・水・・・600ml
- ・味噌・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ1

作り方

- ①豆腐を食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きし、細切りにする。ねぎは小口切りにしておく。
- ②鍋に湯を沸かしぶりのあらをさっと通し、その後流水で洗う。鍋に水とあらを入れ火にかけ、あくが出たら掬い取る。ぶりに火が通ったら、豆腐と油揚げを加える。
- ③みそを溶き入れみりんを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④お椀に注ぎ、ねぎを散らす。

〈1人分〉エネルギー149kcal たんぱく質 11.5g 脂質 10.3g
炭水化物 4.8g 食物繊維 0.9g 食塩相当量 1.1g

* かぼちゃ饅頭(ひも1つ)

材料4個分

- ・ホットケーキミックス・100g
- ・かぼちゃ(皮つき)・・・125g
- ・牛乳・・・40ml
- ・砂糖・・・15g

作り方

- ①かぼちゃの皮をむき、1口大に切る。耐熱ボウルに入れラップをし、レンジで500W3分程加熱する。かぼちゃを裏ごしする。
- ②ボウルに、裏ごししたかぼちゃ1/5量とホットケーキミックスを入れ、混ぜる。さらに牛乳も加え、混ぜ合わせる。
- ③べたつきがなくなったら、ひとまとめにして、冷蔵庫で少し寝かせる。
- ④【かぼちゃ餡】鍋に残りのかぼちゃと砂糖を入れ、弱火にかけながらよく混ぜる。冷ましておく。
- ⑤寝かせた生地を8等分にして丸く伸ばし、それぞれにかぼちゃ餡を入れ、包む。
- ⑥かぼちゃの皮で目や鼻、口をつける。蒸し器に入れ、強火で10~12分蒸す。

〈1人分〉

エネルギー136kcal たんぱく質 2.9g
脂質 1.5g 炭水化物 29.3g
食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.3g

フライパンでもできます!

- ①フライパンの底に、皿を裏返して置く。②①の皿を覆わないくらいの水を入れる。
- ③①の皿の上に平皿をのせ、まんじゅうを並べる。(皿に生地がくっつきそうならクッキングシートをひく)

西条市食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくり活動を「食」を通して地域で推進しているボランティア団体です。子ども、若者、働き世代、高齢者、男性を対象とした健康・食生活をテーマに月1回程度、各地区の公民館で料理講習会などの活動をしています。



★お問い合わせ先★ 中央保健センター ☎0897-52-1215