

4 健康づくり料理レシピ ③

【主食】 ごはん 150g

【主菜】 春雨肉だんご

材料 (4人分)

| | |
|-------|--------|
| 豚ひき肉 | 200g |
| 春雨 | 40g |
| こねぎ | 50g |
| えのきたけ | 100g |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| こしょう | 少々 |
| 卵 | 小1個 |
| 酒 | 小さじ2 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| クレソン | 10g |
| ミニトマト | 8個 |
| レモン | 1/2個 |

作り方

- ① 春雨は3分ゆで、ぬめりを流し、よく水気を取り、ざく切りにする。こねぎは小口切り、えのき茸は5mmに切る。
- ② ボウルに豚ひき肉、塩、こしょうを入れ粘りがでるまでこねる。卵、酒を加え、こねぎ、えのき茸、春雨を加え混ぜる。12等分して丸めて平らにつぶした形にする。
- ③ フライパンに油小さじ1/2を熱し、②を軽く焼いてから、ふたをして弱火で火を通す。仕上げに残りの油を足し、強火で表面をカリッと焼く。
- ④ クレソン、ミニトマト、くし型に切ったレモンを添えて盛り付ける。

【副菜】 焼き椎茸とほうれん草のぽん酢和え

材料 (4人分)

| | |
|---------|------|
| 生しいたけ | 100g |
| ほうれん草 | 200g |
| ひよこ豆 | 80g |
| さくらえび | 8g |
| ぽん酢しょうゆ | |
| A | |
| ゆずの絞り汁 | 大さじ2 |
| だし汁 | 大さじ3 |
| しょうゆ | 小さじ2 |

ひよこ豆は大豆でもよい

作り方

- ① ぽん酢の材料Aを合わせて、大きめのボウルに入れる。
- ② 生椎茸は軸を切って一緒に網焼きにし、食べやすく裂く。
- ③ ひよこ豆は茹でる。ほうれん草は茹でて、しっかり絞り、3cm位に切る。
- ④ ①のボウルに、②、③を入れて和える。
- ⑤ さくらえびは、から煎りして粗みじんに切り、盛り付けのとき上に飾る。

【汁物】 つぶつぶかぼちゃスープ

材料(4人分)

| | |
|--------|--------|
| かぼちゃ | 160g |
| たまねぎ | 120g |
| 固形ブイヨン | 1個 |
| スキムミルク | 大さじ4 |
| 水 | 400ml |
| 豆乳 | 200ml |
| 塩 | 小さじ1/8 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① かぼちゃは皮付きのまま薄切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に①と水とブイヨンとスキムミルクを入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮て、おたまやへらで半分ほどつぶす。
- ③ 豆乳を加えて温め、塩、こしょうで味を整える。

固形ブイヨンは顆粒コンソメでもよい。その場合は小さじ2

[1人分の栄養価]

| 献立名 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 食塩相当量 g |
|---------------------|---------------|------------|---------|-------------|------------|
| ごはん(150g) | 252 | 3.8 | 0.5 | 5 | 0 |
| 春雨肉だんご | 193 | 11.3 | 10.7 | 29 | 0.5 |
| 焼椎茸とほうれん草の ポン酢あえ | 54 | 5.0 | 0.9 | 87 | 0.5 |
| つぶつぶかぼちゃスープ | 79 | 4.8 | 1.2 | 88 | 0.9 |
| 合計 | 578 | 24.9 | 13.3 | 209 | 1.9 |

脂肪エネルギー比率：20.7% (脂質×9kcal÷総エネルギー×100)

[1人分の野菜摂取量] 合計 緑黄色野菜 115g その他の野菜30g きのこと50g 計 195g

