

《主食》 ごはん（1人分） 大人 150g 252kcal
 小人 120g 202kcal

《主菜》 三色ハンバーグ（4人分） 作り方

- | | | |
|---|----------|--------|
| A | 豚もも赤身ひき肉 | 260g |
| | スキムミルク | 40g |
| | パン粉 | 16g |
| | 卵 | 1個 |
| | 食塩 | 小さじ1/6 |
| | たまねぎ | 100g |
| | バター | 小さじ2 |
| | ウズラ卵 | 4個 |
| | ミニトマト | 4個 |
| | ブロッコリー | 20g |
| B | 小麦粉 | 大さじ1 |
| | サラダ油 | 小さじ2 |
| | ケチャップ | 大さじ2 |
| | ウスターソース | 小さじ2 |
| | チキンスープ | 大さじ2 |
| | サラダ菜 | 80g |

- たまねぎはみじん切りにして、バターでこがさないように炒め、さましておく。ブロッコリーは4個に切り分け茹でておく。
- ボウルに①のたまねぎとAを入れ粘りが出るまでよくねる。
- ②を12等分して、1つをサラダ油(分量外)を少し付けた掌にのせウズラの卵に小麦粉をまぶしたもの1個を埋め込み、ハンバーグの形に整える。同様に、ミニトマト、ブロッコリーも1つずつ入れて作る。
- フライパンにサラダ油を入れて、③を並べて中火で焼く。焼色がついたら、裏返して蓋をして火を弱め蒸し焼きにして、中まで火を通す。
- ④を器に盛りフライパンの余分な脂をキッチンタオルで取り、Bを入れひと煮立ちさせてハンバーグにかけサラダ菜を添える。

《副菜》 夏野菜のコロコロサラダ（4人分）

- | | | |
|-------|-------|-----------|
| A | オクラ | 8本(40g) |
| | 冷凍コーン | 80g |
| | きゅうり | 100g |
| | トマト | 小2個(200g) |
| | 米酢 | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| ヨーグルト | 大さじ4 | |

作り方

- オクラは茹でてさめたら小口切りにする。きゅうりとコーンは熱湯を回しかける。トマト、きゅうりは2cmの角切りにする。
- Aを混ぜ①と和える。
- 器に盛り、ヨーグルトを添える。

《副菜》 ふわふわ卵スープ（4人分） 作り方

- | | | |
|---|----------|------|
| A | 卵 | 1個 |
| | ハム | 16g |
| | パセリ | 12g |
| | 鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
| | 水 | 3カップ |
| | コショウ | 少々 |

- ハムは5～6mm角に切る。パセリはみじん切りにして、水にさらし絞って置く。
- 卵を割って鍋に入れ箸でよく溶きほぐしAを加えて混ぜてから中火にかける。箸で混ぜながら煮て、煮立ってきたらハムを加える。コショウで味を調え器に注ぎ、パセリを浮かべる。

《デザート》 フルーツチーズかんとん（4人分）

- | | |
|-----------|----------|
| ミックスフルーツ缶 | 180g |
| カッテージチーズ | 100g |
| 粉寒天 | 2g |
| 水とフルーツ缶汁 | 1カップ |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| レモン汁 | 大さじ1・1/3 |

作り方

- フルーツ缶は汁気を切り取り分けておく。
- 鍋にフルーツ缶汁と水と粉寒天、砂糖を入れて火にかけ、一度煮立たせてよく溶かす。
- ②の鍋を火からおろし、レモン汁を入れ、カッテージチーズを加えて混ぜ、器に入れて冷蔵庫で固め、①を上に乗せる。

【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 大人(150g)	252	3.8	0.5	5	0.0
ごはん 小人(120g)	202	3.0	0.4	4	0.0
三色ハンバーグ	228	21.4	8.0	144	0.9
夏野菜のコロコロサラダ	63	2.6	1.0	46	0.6
ふわふわ卵スープ	29	2.5	1.9	15	0.8
合計 大人	572	30.3	11.4	210	2.3
小人	522	29.5	11.3	209	2.3
フルーツチーズかんとん	86	3.5	1.1	17	0.3

脂質エネルギー比率(デザートは含まず) 大人 17.9% 小人 19.5%



大和市食生活改善推進協議会