

## 令和2年度 健康づくり料理教室（市委託事業）

主食 ごはん（1人分）150g 252kcal

### 《主菜》豚薄切り肉のミートボール風

材料 4人分

豚薄切り肉・・・320g  
 たまねぎ・・・1個（200g）  
 しめじ・・・1パック（80g）  
 ブロccoli・・・80g  
 サラダ油・・・小さじ2  
 ローレル（月桂樹の葉）1枚  
 トマトソース（缶）・・・80g  
 塩・・・小さじ1/6  
 スキムミルク・・・大さじ1  
 水・・・大さじ2  
 こしょう・・・少々  
 刻みパセリ・・・大さじ2

作り方

- ① 豚薄切り肉は1枚ずつ団子状に丸める。たまねぎは薄切りにする。しめじは石づきを除き、ほぐす。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ② 温めたフライパンにサラダ油しき、豚肉の団子を並べて加熱する。全体に焼き色がついたら、たまねぎ、しめじを入れ炒めたまねぎがしんなりしたら、ローレル、トマトソース、塩、水で溶いたスキムミルクを入れ煮込む。こしょうを振り味を整える。
- ③ ②を器に盛り、ブロッコリーを添えて、パセリを振る。

（コンソメやホワイトソースで煮たり、だしと薄口しょうゆで和風にと好みで味付けしても可）

### 《副菜》あさりとゆずこしょうのサラダ

材料（4人分）

海藻ミックス・・・12g  
 だいこん・・・1/4本（120g）  
 トマト・・・1個（100g）  
 大葉・・・4枚  
 パルメザンチーズ・大さじ3  
ドレッシング  
 あさり（水煮缶）・・・130g  
 ゆずこしょう・・・小さじ1  
 ☆キッチンペーパー

作り方

- ① 海藻ミックスはたっぷりの水で戻し、キッチンペーパーで包んで水気をしっかりと絞る。だいこんは約2cmの短冊切りにする。トマトは小さめの角切り、大葉はせん切りにする。
- ② ボウルにあさりの水煮（缶汁ごと）とゆずこしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に海藻ミックス、だいこん、パルメザンチーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛り付け、トマトと大葉をのせる。

### 《副菜》豆乳の野菜スープ

材料（4人分）

豆乳・・・200ml  
 たまねぎ・・・中1/2個（100g）  
 にんじん・・・20g  
 セロリ・・・10cm位（20g）  
 水菜・・・100g  
 固形スープ・・・1/2個（4g）  
 水・・・400ml  
 塩・・・小さじ1/6  
 こしょう・・・少々

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、は皮をむき1cm位の角切りセロリは筋をむき、1cm位の角切りにする。水菜は3cm位に切る。
- ② 鍋に水と固形スープ、水菜以外の野菜を入れて火にかける。やわらかくなったら水菜と豆乳を加え2～3分煮たら塩、こしょうで味を調える。

#### 【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 150g	252	3.8	0.5	5	0
豚薄切り肉のミートボール風	199	18.6	9.9	59	0.4
あさりとゆずこしょうの 海藻サラダ	44	4.5	1.6	113	0.8
豆乳の野菜スープ	43	2.8	1	69	0.6
合計	538	29.7	13.0	246	1.8

脂肪エネルギー比率 21.7%

