

一般用

大和市食生活改善推進協議会

- 【主菜】
- 塩麴漬けささ身の磯辺焼き
 - 野菜と豆いっぱいのハンバーグ

- 【副菜】
- ひじきのカレー風味煮
 - きゅうりのとろろ昆布和え
 - 春菊ともやしの手苔和え



主菜

【塩麴漬けささ身の磯辺焼き】

材料（4人分）

鶏ささ身	2本
塩麴	小さじ2
焼き海苔	1/4枚(8個分)
サラダ油	小さじ2
ブロッコリー	60g
ミニトマト	4個(80g)
レモン	1/2個(くし型)

＜作り方＞

- ①ささ身は筋を取り縦半分に切り、さらに長さを半分にし、塩麴をよく絡めておく。(ラップをして1時間ぐらい)
- ②①に海苔を巻き、焦がさないように焼く。
- ③ブロッコリーはさっと茹で、トマトとレモンを添えて②を盛り付ける。

一人分の栄養価

エネルギー 22kcal たんぱく質 1.4g 塩分相当量 0.4g

【野菜と豆いっぱいハンバーグ】

材料(4人分)

豚赤身ひき肉	200g	
れんこん	60g	
にんじん	60g	
たまねぎ	100g	
だいず(ゆで)	100g	
えのきたけ	60g	
ブロッコリー	100g	
さつまいも(皮つき)	200g	
サラダ油	大さじ1と1/3	
A {	卵	1/2個(30g)
	パン粉	大さじ2
	おろししょうが	20g
	塩	小さじ2/5
B {	こしょう	少々
	ケチャップ	大さじ2(30g)
	中濃ソース	大さじ2(34g)

＜作り方＞

- ①れんこん、にんじん、たまねぎ、だいずはみじん切りにする。えのきたけは石づきを取り2センチにきる。
- ②ひき肉に①とAを加えてよく練り、8個の円盤型に形を整える。
- ③フライパンに油を熱し、②を並べ入れて両面を色よく焼き、火を通す。
- ④ブロッコリーは小房に分けて茹でて湯を切り、ハンバーグを焼いた油でからめる。
さつまいもは縦縞に皮をむき1センチ厚さに切り、鍋に入れひたひたの水でやわらかく煮る。
- ⑤Bのソースを加熱してまぜ酸味をとばす。
- ⑥③のハンバーグを器に盛り、⑤のソースをかけ、④を添える

一人分の栄養価

エネルギー	65kcal	たんぱく質	6.9g
脂質	2.4g	カルシウム	15mg
食塩相当量	0.3g		

副菜

【ひじきのカレー風味煮】

材料（4人分）

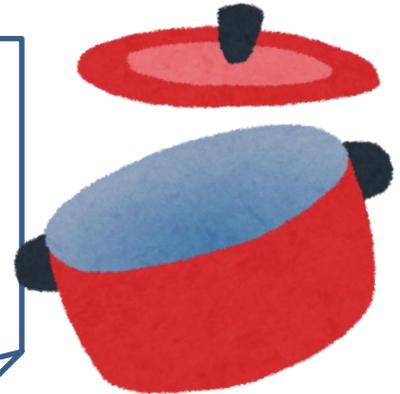
ひじき(干し)	20g
ピーマン	40g
だし汁	150cc
スイートコーン	40g (ホール)
ごま油	小さじ1
カレー粉	小さじ1
A { しょうゆ	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1・1/3

＜作り方＞

- ①ひじきは水で戻す。
- ②鍋にごま油を熱し、①とカレー粉を加えて炒める。
- ③ピーマンは4mmの細切りにする。
- ④だし汁を②に入れ3～4分煮て、調味料Aを加える。
- ⑤煮汁が少なくなったら、③とスイートコーンを加えさっと煮る。

一人分の栄養価

エネルギー	67kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.4g
カルシウム	76mg
食塩相当量	1.1g



【きゅうりのとろろ昆布和え】

材料（4人分）

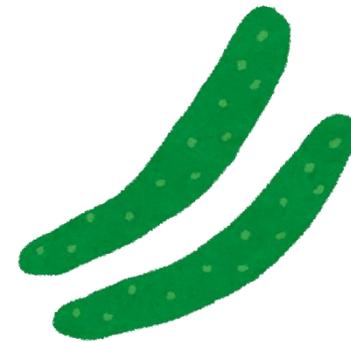
きゅうり	160g
①	しょうゆ 1 しょうが（すりおろし） 16g
②	とろろ昆布 10g かつお節 10g いりごま（白） 8g

一人分の栄養価

エネルギー	33kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	1.2g
カルシウム	51mg
食塩相当量	0.3g

＜作り方＞

- ①きゅうりはヘタを切り、熱湯にさっと通し、ビニール袋に入れ綿棒で軽く叩く。
- ②①に①を混ぜ下味をつけておく
- ③②に②を合わせる。
とろろ昆布はハサミ等で3cmくらいに切る



【春菊ともやしの海苔和え】

材料（4人分）

春菊	（一把）	100g
しょうゆ（洗い）		小さじ1
もやし		100g
海苔	（一枚）	3g
①	だし汁	大さじ1・1/3
	しょうゆ	大さじ1・1/3
	みりん	大さじ1・1/3

一人分の栄養価

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.1g
カルシウム	35mg
食塩相当量	0.5g

＜作り方＞

- ①春菊はさっと茹で、水にさらして軽く絞り、しょうゆ洗いをして3cmに切っておく。
- ②もやしは油を数滴（分量外）落とした熱湯で茹で、水気を取っておく。
- ③冷めたもやしと春菊に、①を混ぜて和える。
- ④海苔をさっとあぶり、細かくもんで③に加え、手早く混ぜて盛る。