

5 親子で作ろう 健康づくり料理レシピ ①

【主食】 ごはん 大人150g 小人120g

【主菜】 三色ハンバーグ

材料 (4人分)

| | | |
|---|----------|--------------------|
| A | 豚もも赤身ひき肉 | ・ 260g |
| | スキムミルク | ・ 40g |
| | パン粉 | ・ 16g |
| | 卵 | ・ 1個 |
| | 塩 | ・ 小さじ1/6 |
| | たまねぎ | ・ 100g |
| | バター | ・ 小さじ2 |
| | うずら卵(水煮) | ・ 4個 |
| | ミニトマト | ・ 4個 |
| | ブロッコリー | ・ 20g |
| | 小麦粉 | ・ 大さじ1 |
| | サラダ油 | ・ 小さじ2 |
| B | 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 |

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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うずら卵に小麦粉をまぶしたものの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。
- ④ 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。
- ⑤ 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

材料 (4人分)

| | | |
|---|-------|-----------------------|
| | オクラ | ・ 8本(40g) |
| | 冷凍コーン | ・ 80g |
| | きゅうり | ・ 100g |
| | トマト | ・ 小2個(200g) |
| A | 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

- ① オクラは茹でて冷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。
- ② Aを混ぜ①と和える。
- ③ 器に盛り、ヨーグルトを添える。

【汁物】 ふわふわ卵スープ

材料（4人分）

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

作り方

- ① ハムは5～6 mm角に切る。パセリはみじん切りにして、水にさらし絞っておく。
- ② 卵を鍋に入れよく溶きほぐしAを加え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。
- ③ 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てん

材料（4人分）

| | |
|-----------|----------|
| ミックスフルーツ缶 | 180 g |
| カッテージチーズ | 100 g |
| 粉寒天 | 2 g |
| 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

- ① フルーツ缶は汁気を切り分けておく。
- ② 鍋にフルーツ缶汁と水、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。
- ③ 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を上には飾る。

[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 (150 g) | 252 | 3.8 | 0.5 | 5 | 0 | |
| ごはん 小人 (120 g) | 202 | 3.0 | 0.4 | 4 | 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 |

脂肪エネルギー比率

大人17.9% 小人19.5%



5 親子で作ろう 健康づくり料理レシピ ②

【主食】 ケーキみたいなオムライス

材料（4人分）

| | |
|----------|----------------|
| ごはん(1人分) | ・ ・ 大人 150g |
| | ・ ・ 小人 120g |
| たまねぎ | ・ ・ ・ ・ ・ 60g |
| ブロッコリー | ・ ・ ・ ・ ・ 80g |
| ツナ缶 | ・ ・ ・ ・ ・ 160g |
| オリーブ油 | ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2 |
| ごはん(人数分) | |
| 鶏ガラスープの素 | ・ ・ ・ 大さじ1 |
| トマトケチャップ | ・ ・ ・ 大さじ4 |
| 卵 | ・ ・ ・ ・ ・ 4個 |
| 低脂肪牛乳 | ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2 |
| 塩 | ・ ・ ・ ・ ・ 少々 |
| オリーブ油 | ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1 |
| 無塩バター | ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1 |
| ミニトマト | ・ ・ ・ ・ ・ 4個 |

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹でる、軸は皮をむきみじん切にする。ツナは汁気をきっておく。フライパンにオリーブ油を入れて、たまねぎ、ブロッコリーの軸、ツナを炒める。
- ② ①にごはんを加えよく混ぜる。鶏ガラスープ、トマトケチャップを入れ更に混ぜ炒める。皿に取り出しておく。
- ③ ボウルを2個用意して、卵黄と卵白を分けて入れる。それぞれに牛乳大さじ1、塩少々を入れよく混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブ油、バターの半量を入れ卵黄を菜箸でかき混ぜながら、炒り卵を作り皿に取り出す。残りのオリーブ油、バターを入れ卵白で炒り卵を作る。卵黄炒り卵を加え強火でサッと炒め合わせる。
- ⑤ 型に炒り卵、ごはんの順に押さえながら入れる。ひっくり返して型を外す。ミニトマト、ブロッコリーを飾る。

【副菜】 白菜の温野菜

材料（4人分）

| | |
|---------|-----------------|
| はくさい | ・ ・ ・ ・ ・ 160g |
| 赤パプリカ | ・ ・ ・ ・ ・ 60g |
| ぶなしめじ | ・ ・ ・ ・ ・ 80g |
| みずな | ・ ・ ・ ・ ・ 80g |
| 水 | ・ ・ ・ ・ ・ 200cc |
| 干しえび | ・ ・ ・ ・ ・ 8g |
| かけぽん酢 | |
| だいこん | ・ ・ ・ ・ ・ 80g |
| しょうが絞り汁 | ・ 小さじ1/2 |
| しょうゆ | ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2 |
| レモン果汁 | ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1 |
| (ゆず果汁) | |
| だし汁 | ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2 |
| オーブンシート | |

作り方

- ① 白菜は一口大のそぎ切り。赤パプリカは半分の長さで1cm幅に切る。ぶなしめじは石づき部を除きほぐしておく。水菜は3cmに切る。
- ② フライパンにオーブンシートを敷き①を順に重ねて入れる。シートの外側に水を入れ中火で10～15分位蒸し煮する。
- ③ 干しえびはから煎りする。
- ④ 大根はすりおろし水気を切っておく。かけぽん酢を作りあえる。干しえびを飾る。

【汁物】 豆とかぼちゃの豆乳スープ

材料（4人分）

| | |
|----------|-------|
| かぼちゃ | 180g |
| たまねぎ | 160g |
| 固形ブイヨン | 1個 |
| 水 | 200cc |
| 豆乳 | 400cc |
| ミックスビーンズ | 80g |
| 黒こしょう | （好みで） |

作り方

- ① かぼちゃは種を取り薄く切る。たまねぎはみん切りにする。
- ② 鍋に①とブイヨン、水を入れかぼちゃが、煮崩れるまで煮る。豆乳とミックスビーンズを入れ温める。
（豆乳は煮立たせると分離するので注意）

【デザート】 ミルクゼリー キウイフルーツ添え

材料（4人分）

| | |
|---------|-------|
| 粉寒天 | 4g |
| 水 | 200cc |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 低脂肪牛乳 | 300cc |
| キウイフルーツ | 1個 |

作り方

- ① 鍋に水と寒天を入れて火にかけて混ぜながら2分位沸騰させ火を止める。常温にした牛乳と砂糖を加える。
- ② 型に流し固める。器に盛り、皮をむいていちよう切りにしたキウイフルーツを添える。
（ミルクゼリーのエネルギー 1人分51kcal）

〔1人分の栄養価〕

| 献立名 | エネルギー kcal | たんぱく g | 脂質 g | カルシウム mg | 食塩相当量 g | |
|------------------------------------|------------|--------|------|----------|---------|-----|
| ケーキみたいなオムライスごはん （大人150g 小人120g） | 440 | 18.6 | 10.9 | 56 | 1.4 | |
| | 390 | 17.8 | 10.8 | 55 | 1.4 | |
| 豆とかぼちゃの豆乳スープ | 112 | 6.6 | 2.4 | 48 | 0.7 | |
| 白菜の温野菜 | 39 | 3.5 | 0.3 | 216 | 0.5 | |
| 合計 | 大人 | 591 | 28.7 | 13.6 | 320 | 2.6 |
| | 小人 | 541 | 27.9 | 13.5 | 319 | 2.6 |

脂肪エネルギー比率 大人20.7%

