

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
カッターチーズ	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、カッター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%

