

お肉のおかず

あすなろお喜楽 COOKING

Vol.14



かぼちゃの豚肉巻きフライ ～夏バテ解消にもってこいの一品～

〔材料〕……… 6 人分

豚もも肉	480 g
かぼちゃ	480 g
やきのり	1 枚
塩・こしょう	少々
卵	1 個
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
トマト	1 個 (120 g)
レタス	3 枚 (6 g)

① トマトケチャップ	150 g
② 白ワイン	75cc

一人分の栄養価

エネルギー	241kcal
たんぱく質	21.5 g
脂質	4.4 g
カルシウム	39mg
塩分	1.5 g

〔作り方〕

- ① 豚肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② かぼちゃは適当な大きさ（12等分）に切り、かためにゆでておく。
- ③ かぼちゃを芯にして、やきのり、豚肉でぐるりと巻く。
- ④ ③に小麦粉、とき卵、パン粉の順につける。
- ⑤ ④を中温の油でからりと揚げる。
- ⑥ レタスは洗って適当にちぎる。トマトは6等分に切って付け合わせる。
- ⑦ ①を煮立てソースを作り、皿手前に入れ、⑤を切って盛り合わせる。

◎一口メモ

豚肉はビタミンBが多く含まれていますし、かぼちゃはカロチンやビタミンE、食物繊維などが含まれ、どちらも栄養豊富な食品です。カロチンの吸収率をアップさせるためには、油といっしょに調理するのがコツです。ぜひ、この料理を食卓のレパートリーに加えていただき、真夏の暑さの下、元気に過ごそうではありませんか。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

あすなろお喜楽

…クッキング…

COOKING

118



牛もも肉の 焼きづけ



【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。
玉ねぎは薄切りにし、水に浸し辛味を抜いて水気を切る。
- ②ボールに醤油、みりん、酒、酢を入れて混ぜておく。
- ③肉をフライパンで素早く炒めて②に漬けて味をなじませる。
- ④サニーレタスを敷き牛肉を盛って、玉ねぎを乗せ②をかける。

〔材料〕… 6 人分

牛もも肉	360g
玉ねぎ	120g
サニーレタス	30g
しょうゆ	54g
みりん風調味料	54g
酒	45g
酢	45g
油	12g

一人分の栄養価

エネルギー	178kcal
タンパク質	13.4g
脂 質	8.4g
カルシウム	12mg
塩 分	1.4g

◎ひとくちメモ……^{おおくら た み こ}大倉多美子さん(祝園)

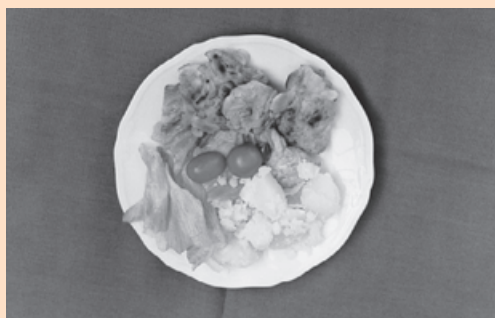
簡単でさっぱりしたタレ味です。たんぱく質は毎食平均して食べると栄養の効果が大きいです。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽

ささ身のアーモンド揚げ

～育ち盛りは、しっかりとろうカルシウム～



COOKING

【作り方】

- ① ささ身は厚みを開いて筋をとり横に3等分して、酒、塩、コショウをする。
- ② ①を卵白にくぐらせ、両面にアーモンドをつける。
- ③ フライパンに底から1cmまで油を入れ、②を中温でカラリと揚げる。
- ④ 梅干しの種を取り細かく切り、Aと合わせソースを作る。
- ⑤ 器に③を盛り、④を添えて食べやすい大きさに切ったレタスとトマトを盛り付ける。

【材料】 …… 6人分

ささ身	360g
卵白	1.5個 48g
アーモンドスライス	90g
レタス	60g
ミニトマト	60g
マヨネーズ	30g
ヨーグルト	60g
梅干し	2個 20g
サラダ油	24g

一人分の栄養価

エネルギー	245kcal
タンパク質	19.1g
脂質	16.9g
カルシウム	57mg
食物繊維	1.9g
塩分	0.9g

酒	少々
塩	少々
コショウ	少々

◎ひとくちメモ ————— 吉川 君代さん(菱田)

子どもの好きなフライにポタージュなどを加えてひと工夫すると、カルシウムが多く取れると思います。カルシウム不足は歯の質の悪化やあごの骨の発育不全につながります。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽 122

… クッキング …

COOKING

ササミの
カリカリ
パン粉焼き

〔材料〕…6人分

ササミ ……300g
 塩・コショウ …少々
 マヨネーズ ……30g
 パン粉 ……60g
 せん茶 ……12g
 粉チーズ ……12g
 サラダ油 ……24g
 かぼちゃ ……300g
 アスパラガス …180g

一人分の栄養価

エネルギー 232kcal
 たんぱく質 16.3g
 脂質 9.9g
 カルシウム 55mg
 塩分 0.4g
 食物繊維 3.7g

【作り方】

- ①ササミは中心に切れ目を入れ、薄く両側に切り開き、軽くたたいて塩とコショウを振る。
- ②①の両面にマヨネーズを塗り、パン粉、煎茶、粉チーズを加えて全体にまぶしつける。
- ③フライパンにサラダ油をひき、こんがりきつね色に焼く。
- ④かぼちゃは5mmの厚みのくし型、アスパラガスは3cmの長さに切り、塩少々を入れた熱湯で湯がいてフライパンで焼き、付け合わせにする。

◎ひとくちメモ……^{ひらの}平野 ^{みえ}美江さん(祝園西一丁目)

脂肪が少なくヘルシーなので食欲がない方でもおいしく食がすすみます。付け合わせは旬のもの、今は夏真っ盛り、トマト、ピーマンなどを添えるのもいいでしょう。

生活習慣病をなくして暑い夏を元気で乗り越えましょう。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽 ..クッキング.. COOKING

117
お箸とスプーン

ささみの チーズ 春巻



【作り方】

- ①チーズは5mm角の棒状に切る。ささみは薄切りにして塩・こしょうを少々ふる。
- ②しいたけは薄切り、ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
- ③①と②を合わせて酒・ごま油・片栗粉 各大さじ1を混ぜる。
- ④春巻の皮を1枚ずつ広げ、③を等分に乗せて巻き、小麦粉の水溶きを塗って止める。
- ⑤揚げ油を165℃に熱し、④を入れてカリッとなるまで約5分揚げる。

【材料】… 6 人分
プロセスチーズ
……………120g
鶏ささみ ……………240g
しいたけ
……………80g (5～6枚)
長ねぎ …………… 1本
春巻の皮 ……………12枚
水溶き小麦粉 ……少々
酒・ごま油・片栗粉
……………各大さじ1
揚げ油

一人分の栄養価

エネルギー	211kcal
タンパク質	17.1g
脂 質	22g
カルシウム	176mg
塩 分	0.6g

◎ひとくちメモ……^{たなかきよこ}田中紀代子さん(桜が丘)

ささみの代わりにゆで豚、ハム、ツナでもよい。しいたけを好みのきのこに替えてもおいしい。チーズも、とろけるチーズにするなど種類を変えても良いですよ。 お弁当の一品にもどうぞ。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽 ...クッキング... COOKING

114

シャル ロット



【作り方】

- ①キャベツ葉は丸のまま軽く茹でてざるに上げる。ゆで汁はとっておく。
- ②しいたけ、にんじん、ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ6等分する。
- ④キャベツの葉を広げ、③を細長くのせ、空気が入らないようにしっかりと巻く。
- ⑤底の広い鍋に④を並べ、①のゆで汁(450g)、白ワイン、固形スープの素、塩、こしょうを入れて弱火で約20分煮て器に盛る。
- ⑥牛乳に片栗粉を入れて溶き、煮汁に加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたら、キャベツにかける。
- ⑦にんじんはグラッセ状に切り、ゆがいてまわりに散らす。
- ⑧ブロッコリーもゆがいて添える。

【材料】…6人分

キャベツ	6枚
豚ミンチ	180g
しいたけ	30g
A にんじん	30g
ねぎ	30g
塩・こしょう	少々
牛乳	300g
白ワイン	65g
固形スープの素(チキン)	1.5個
片栗粉	7g
塩・こしょう	少々
にんじん(2ヶ所で使う)	60g
ブロッコリー(好みで)	1個(120g)

一人分の栄養価

エネルギー	163kcal
タンパク質	10.4g
脂 質	6.8g
カルシウム	130mg
食物繊維	4.0g
塩 分	0.9g

◎ひとくちメモ……寺沼 絹代さん(祝園西一丁目)

身近な食材で作れるビタミンCがたっぷりの、冬に最適の冷めにくく暖かい一品です。風邪の予防にどうぞ。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなるお喜楽

C O O K I N G 82

ジャンボシュウマイ

～野菜がたっぷり入ったヘルシーなシュウマイです～



一人分の栄養価

エネルギー	190kcal
タンパク質	11.4 g
脂 質	5.4 g
カルシウム	36mg
食物繊維	2.5 g
塩 分	1.1 g

【作り方】

- ① ボールにひき肉とAと片栗粉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ② タマネギ・キャベツ・生シイタケは、みじん切りにして、手でギューとしぼり水気をきる。ニンジンもみじん切りにする。
- ③ ①に②を加え、さらによく混ぜて30等分する。(1人5個)
- ④ ③をシュウマイの皮で包む。
- ⑤ 油を少々塗った巻きすなどに④をくっつかないように隙間を空けて並べ、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で15分蒸す。
- ⑥ シュウマイの上にパセリの小片をのせて器に盛り、からし酢しょうゆを添える。

【材料】……6人分

シュウマイの皮	大30枚	ニンジン	120g	酒	大3 (45cc)
豚赤身ひき肉	225g	片栗粉	大3 (27g)	しょうゆ	小2強 (13cc)
タマネギ	150g	からし酢しょうゆ	適量	ごま油	大1.5 (19cc)
キャベツ	150g			塩	小1弱 (4g)
生シイタケ	60g			コショウ	少々

A

一口メモ

みやもとじゅんこ

宮本潤子さん(南)

今回は赤身ひき肉を使用しましたが、ジューシーなのをお好みの人は脂身つきひき肉を使うと3個で赤身ひき肉5個と同じカロリーになります。自分のお腹と相談して一度チャレンジしてみてもいいですか。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」〕

あすなろお喜楽

.....クッキング.....

COOKING

126

大根の肉巻きフライ



【材料】…6人分

大根	540g
昆布	10g
プロセスチーズ	72g
豚モモ肉(赤身)	420g
A (みそ)	54g
醤油	36g
小麦粉	24g
卵	55g
パン粉	60g
油	適宜
じゃがいも	420g
塩・コショウ各	少々
パセリ	少々
サラダ菜	42g
プチトマト	180g
レモン	18g

【作り方】

- ①大根は長さ6cm、幅7mmの拍子木切りにし、昆布を入れた鍋でゆがき、冷ましておく。
- ②チーズは1枚を4つに切る。
- ③①、②と豚肉を18本に分けておく。
- ④豚肉に、A（みそ、醤油）をぬる。
- ⑤④に①、②を芯にしてしっかり巻く。
- ⑥小麦粉・卵・パン粉の順につけ、中温の油で揚げ2等分にする。
- ⑦じゃがいもは一口大に切り、こぶきにし、塩・コショウで味を整え水にさらしたパセリのみじん切りを混ぜる。
- ⑧器にサラダ菜を敷いて⑥、⑦を盛り、プチトマトとレモンを添える。

一人分の栄養価

エネルギー	419kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	21g
カルシウム	135mg
塩分	3g
食物繊維	3.7g

◎ひとくちメモ……平野美江さん(祝園西一丁目)

健康な体をつくるため、まず骨を丈夫にし、バランスのとれた食事をしましょう。今回はカルシウムたっぷりのメニューです。今夜のおかずの一品にいかがでしょう。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕