



大豆入り
ハンバーグ
〜畑のお肉で作った
ハンバーグはいかが〜

〔材料〕…… 6 人分

ゆで大豆	240g
鶏ひき肉	120g
タマネギ	76g
シメジ	78g
しょうが	12g
卵	2個
パン粉	48g
みそ	30g
サラダ油	15g
片栗粉	小さじ2

一人分の栄養価

エネルギー	223kcal
たんぱく質	14.8g
脂 質	10.8g
カルシウム	6.2g
食物繊維	4.8g
塩 分	0.7g

大根	180g
あさつき	18g

〔作り方〕

- ① ゆで大豆をつぶし、鶏ひき肉を加えよく混ぜる。
- ② タマネギはみじん切り、シメジも石づきを取ってみじん切りにする。
- ③ ①に②を入れて練り、卵、パン粉、みそ、しょうがのしぼり汁、片栗粉を加えてさらによく混ぜる。
- ④ ③を6等分し、小判型にする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④の両面を焼く。
- ⑥ 焼き上がったハンバーグの上に大根おろしをのせ、その上にあさつきの小口切りをちらす。

◎ひとくちメモ

大豆をたっぷり使ったヘルシーなハンバーグなので、子どもさんからお年寄りの方までおいしく食べていただけます。

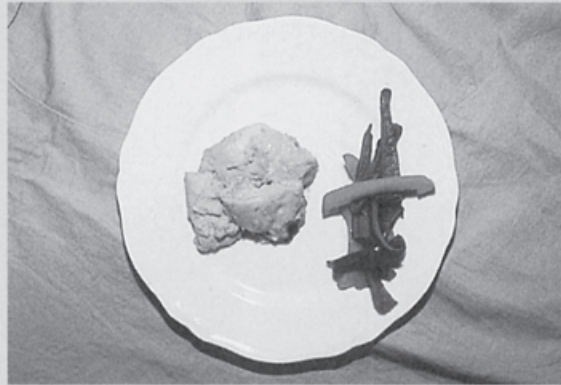
また、市販のゆで大豆を使うと、手軽で簡単にできます。ポン酢などをかけて食べてもおいしいですよ。

まつい ようこ
松井 洋子さん(植田)

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」〕

Vol/40

あすなるお喜楽COOKING



タンドリーチキン 〜エスニックなチキンはいかが〜

〔材 料〕……6人分

鶏もも肉(皮なし)	600g
ニンニク(すりおろし)	6g
ショウガ(すりおろし)	12g
サラダ油	大さじ1.5
トマトケチャップ	大さじ4.5
カレー粉	小さじ1.5
①ターメリック(ウコン)	大さじ2/3
一味唐辛子	少々
ヨーグルト	1カップ
塩	少々
コショウ	少々
レモン汁	小さじ1.5

一人分の栄養価

エネルギー	191kcal
たんぱく質	23.0g
脂 質	6.5g
カルシウム	72mg
食物繊維	1.1g
塩 分	1.4g

ピーマン	5個
赤ピーマン	1個
サラダ油	大さじ2/3
塩	少々
コショウ	少々

〔作り方〕

- ①鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②ビニール袋に①の材料を入れて混ぜ合わせ、鶏もも肉を加えて満遍なく漬け込み、そのまま1時間から一晩漬け込む。(長く漬け込むほど、味が良くしみ込む)
- ③250℃に熱したオーブンで、おいしそうな焦げ色がつくまでこんがりと焼く。(約30分)
- ④ピーマン、赤ピーマンは、たて2つに切って種を取り除き、さらにたてに切りそろえる。
- ⑤フライパンを熱し④をいため、塩とコショウで味を整え、③とともに器に盛る。

◎ひとくちメモ

前日に用意した方が味が良くなるので、外出時には、とても重宝がられますよ。入学やおもてなし料理の一品にいかがでしょうか。

田中 紀代子さん

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

Vol/34

あすなろお喜楽COOKING

あすなろお喜楽COOKING

Vol.17



チーズ入り春巻き

～食欲の秋！カルシウムたっぷりの春巻きはいかが～

〔材料〕…… 6 人分

チーズ	120 g
	(プロセスチーズ 6 コ)
ハム	216 g (18枚)
にんじん	360 g (小 3 本)
アスパラガス	360 g
のり	6 g (2 枚)
青じその葉	18枚
春巻きの皮	18枚
レタス	30 g (3 枚)
ケチャップ	大さじ 6 杯

一人分の栄養価

エネルギー	287kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	11.9 g
カルシウム	190mg
食物繊維	3.3 g
塩分	2.1 g

トマト	2 コ
マヨネーズ	大さじ 6 杯

〔作り方〕

- ① チーズは、20 g を 3 等分する。
- ② にんじんは、5 cm の長さに切り、1 cm 角に棒状に切る。
- ③ アスパラガスは、包丁で外皮をそぎ、5 cm の長さに切る。
- ④ ②と③を、それぞれゆでておく。
- ⑤ 春巻きの皮を広げ、青じその葉、ハム、のり、にんじん、アスパラガスを交互に、チーズがしんになるようにして巻き、メリケン粉の水ときをのり代わりにしてとめる。
- ⑥ ⑤を中温の油で、カラリと揚げると。
- ⑦ ⑥にレタスとトマトを添える。
- ⑧ ケチャップとマヨネーズは合わせて、⑦にかける。

◎一口メモ

チーズ15 g は牛乳200 cc とほぼ同じ栄養価があるので、チーズを使うとカルシウムたっぷりの春巻きができます。彩りもよく、とてもおいしいです。中の具を旬の野菜に変えて作られてもいいですよ。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

73

あすなろお喜楽

手作りハーブソーセージ

～楽しく、簡単に作れます～



COOKING

【作り方】

- ①玉ねぎ、ニンニクはみじん切り。
- ②ボールに材料を全部入れて、手でよく混ぜ合わせる。
- ③空気を抜いた材料をバットの上であらかじめ細長く形をつくる。(この時、空気をしっかり抜いてください。)
- ④15cmの長さのラップの手前に材料をのせ、巻き寿司の様に手前より巻きつけ、両端をねじり糸で結ぶ。
- ⑤沸騰した湯に入れ中火で約15分くらい茹でる。
- ⑥少しさめてからラップを除き、フライパンで中火で転がしながらこげ目をつける。

【材料】 …… 6人分

パセリ	少々
セージ	少々
タイム	少々
マジョラム	少々
豚ひき肉	300 g
玉ねぎ	150 g
パン粉	60 g
卵	1 個半
ニンニク	5 g

一人分の栄養価

エネルギー	179kcal
タンパク質	12.7 g
脂 質	9.7 g
カルシウム	20mg
食 物 繊 維	0.9 g
塩 分	1.0 g

塩	(小1弱)4.8 g
牛乳	(小2)12cc
粗びきこしょう	少々

◎ひとくちメモ ————— 森島清子(南)

お弁当のおかずやアウトドア・クッキングにも最適です。ハーブの香りがいやしになります。

また、ラップを燃やしても、ダイオキシンの発生原因とならない環境にやさしい非塩素系樹脂の製品が販売されています。

〔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

..... クッキング

COOKING

99



鶏とヒジキのつくね焼き

～洋風ハンバーグを超えたおいしさ～

【作り方】

- ① ヒジキは水で洗ってたっぷりの水につけて、20～30分おき、やわらかく戻す。タマネギはみじん切りにしておく。
- ② ボールに鶏ひき肉と塩少々を入れて練り、Aの調味料を順に加えて練り、みじん切りにしたタマネギ、ヒジキを加えて混ぜる。
- ③ ②のひき肉を12等分してそれぞれ円形に作り、火が通りやすいように中央を少しぼませる。
- ④ フライパンにサラダ油少々を熱し、③を入れて焼いて七分どおり火を通し、両面にこんがり焼き色をつける。
- ⑤ フライパンに溜まった余分な油を捨て、Bの調味料を加えてつくねを煮込み、中火で汁を煮詰めながら両面からめけて仕上げる。
- ⑥ ホウレンソウはゆでて適当な大きさに切り、⑤の煮汁といりゴマを振りかける。
- ⑦ 器に青じそを敷き、つくねと⑥を盛りつける。



一人分の栄養価

エネルギー	246kcal
タンパク質	16g
脂 質	6.9g
カルシウム	101mg
鉄 分	3.5mg
食物繊維	3.2g
塩 分	1.5g

付け合わせ

青じそ	18枚
ホウレンソウ	300g
いりゴマ	大さじ2(12g)

【材料】... 6人分

鶏ひき肉	360g
ヒジキ(戻したもの)	75g
タマネギ	150g
溶き卵	1/2個(24g)
A 酒	大さじ1.5(22.2g)
砂糖	大さじ1.5(15g)
片栗粉	大さじ1.5(13.2g)
B 砂糖	大さじ3(30g)
みりん	大さじ6(108g)
しょうゆ	大さじ3(54g)
酒	大さじ6(90g)
だしまたは水	大さじ6(90g)
塩	少々
サラダ油	適量

◎ひとくちメモ.....ほそかわれい こ 細川禮子さん(南穂八妻)

カルシウムと鉄分が多く取れます。また簡単に作れておいしいおかずです。ぜひ我が家の一品に加えてください。風邪予防のためにも青菜(ビタミンA)を一日一皿(50～80g)食べるように心がけましょう。

【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 27 131

…クッキング…

COOKING



とり肉の紅茶煮

【材料】… 6 人分

とりもも肉 ……600g
 紅茶ティーパック ……2袋
 A・濃口しょうゆ ……大6(108g)
 ・酢 ……大3 (45g)
 ・みりん ……大3 (54g)
 ・砂糖 ……大2 (20g)
 万願寺とうがらし ……300g
 海藻 (あか) ……3g
 干しわかめ ……4.5g
 白きくらげ ……7.5g

【作り方】

- ①とり肉はロール巻きにして、タコ糸でしばる。
 - ②紅茶と水4カップを煮立て①を入れ約30分煮る。
 - ③Aをよく混ぜ合わせて、ビニール袋に入れる。
 - ④②のとり肉の汁気を軽くきり、③のビニール袋の中につけこむ。
 - ⑤少し冷めたら、とり肉のタコ糸を切り1cmぐらいの輪切りにして、つけ汁にもどす。
 - ⑥万願寺とうがらしは種を取って斜め切りにし、フライパンでいためる。
 - ⑦海藻類は水で戻し、水気を切って、とり肉と万願寺とうがらしとともに盛りつける。
- ※つけ汁につけたまま、2、3日冷蔵庫に保存することができます。

一人分の栄養価

エネルギー	269kcal
タンパク質	18.9g
脂 質	14.2g
カルシウム	27mg
塩 分	2.8g
食物繊維	2.9g

◎ひとくちメモ……田中 カヨ子さん(北稲八間)

鶏肉には、成長促進や免疫機能の維持に関係するビタミンAが多く含まれています。紅茶で煮ることにより、肉が柔らかくなって臭みも取れるため、食欲がなくなるこれからの時期に、さっぱりといただける献立です。

〔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 142

… クッキング …

COOKING



鶏肉の さっぱり煮

〔材料〕…6人分

鶏肉(もも) ……360g
ブロッコリー ……150g
キャベツ ……420g
土ショウガ ……12g
にんにく ……6g
煮汁(A)
酢 ……30g
しょうゆ ……42g
砂糖 ……15g

一人分の栄養価

エネルギー	163kcal
たん白質	12.4g
脂 質	8.7g
カルシウム	45.1mg
塩 分	1.1g
食物繊維	2.5g

【作り方】

- ①鶏肉は厚みがあれば開き、そのままの大きさで、フライパンで皮に少し焦げ目を付けて、薄切りにしたショウガ、にんにくを加えた煮汁(A)で煮る。
- ②煮込んだ鶏肉は、食べやすく、斜めにそぎ切りにする。
- ③キャベツ、ブロッコリーを食べやすい大きさに切ってゆがく。
- ④キャベツを敷いて鶏肉を載せ、ブロッコリーを横に添える。

◎ひとくちメモ……中西つね子さん(祝園)

調味料の酢がさっぱり感を出すため、高齢者から子どもまで食べやすく、フライパン一つで調理できる簡単メニューです。酢には酸性に傾いた血液を弱アルカリ性(健康的な体の状態)にする血液浄化作用があり、食欲増進・疲労回復・殺菌作用など多くの効用があります。

〔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 165

… クッキング …

COOKING



にんじん バーグ

【材料】…6人分

ニンジン	180g
牛ひき肉	240g
たまねぎ	60g
サラダ菜	60g
ミニトマト	120g
片栗粉	9g
サラダ油	12g
塩	3g
コショウ	少々
トマトケチャップ	36g

【作り方】

- ①牛ひき肉に塩・コショウをかけてよく混ぜる。
- ②ニンジン皮ごと、すりおろして汁をしぼる。しぼり汁は残しておく。
- ③①に②を入れて混ぜ、4等分して1人分を3個に丸める。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、③の両面をこんがり焼く。
- ⑤④のフライパンにしぼり汁約100ccとトマトケチャップを入れ、ひと煮立ちさせ、倍量の水で溶いた片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑥皿にサラダ菜を敷き、その上にハンバーグを乗せ、⑤のソースをかけプチトマトを飾る。

一人分の栄養価

エネルギー	214kcal
たん白質	12.7g
脂 質	12.1g
カルシウム	32mg
食物繊維	2.3g
塩 分	1g

◎ひとくちメモ……木原 佳世さん(柘榴地区)

ニンジンをつたっぷり使ったハンバーグです。ニンジンは緑黄色野菜の王様と呼ばれ、抗酸化作用を発揮するカロチンや便秘を改善する食物繊維などが多く含まれます。またミネラル分も多く含まれるため、動脈硬化や貧血の予防、疲労回復などいろいろな効果を期待できます。

〔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COOKING

Vol.22



白菜とひき肉のロール蒸し煮 ～あっさり、ヘルシー、健康メニューはいかが～

〔材料〕……… 6 人分

白菜	540 g
豚ひき肉	300 g
あさつき(または長ねぎ)	18 g
干しいたけ	24 g
しょうが	1 片
A 塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
卵白	1 個分(1 人 4 g)
スキムミルク	大さじ 1 強
菜の花	150 g
だし汁	1 カップ
塩	小さじ 1/2

一人分の栄養価

エネルギー	177kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	10.3g
カルシウム	86.3mg
食物繊維	3.6g
塩分	0.3g

みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
かたくり粉	少々
ねりからし	適量

〔作り方〕

- ①白菜は 1 枚ずつ破れないようにはがし、熱湯でしんなりする程度にゆでて、ざるに広げ、水気を切って冷ます。
- ②干しいたけは、水につけてもどしておく。
- ③Aのあさつき(または長ねぎ)と、もどしたしいたけ、しょうがはみじん切りにし、ほかの材料と混ぜ合わせる。
- ④白菜は 2～3 枚ずつ、茎と菜を互い違いにして、少しずつずらしながら幅広く重ねる。かたくり粉を少々ふって③の半量をのせ、横長に巻いてたこ糸でしばる。(2 本つくる)
- ⑤浅鍋にだし汁(干しいたけのもどし汁も加える)と、塩、酒、みりんを合わせて煮立て、④を入れてふたをし、約 30 分蒸し煮する。
- ⑥竹ぐしを刺して何もついてこなくなったら、たこ糸をはずし、食べやすく切って器に盛る。煮汁に水溶きかたくり粉でとろみをつけてかけ、ねりからしを添える。
- ⑦菜の花は、塩少々を加えたたっぷりの熱湯で 1～2 分ゆで、水にとってしぼり、3～4 cm の長さに切って添える。

◎一口メモ

白菜は、煮て食べると消化がよく、また水分や食物繊維を多く含むので、便秘に効果的です。さらに白い茎の部分には、カリウムなどのミネラルが含まれています。豚肉にも、ビタミン B₁ や良質なタンパク質が多く含まれています。ロールキャベツとは違った、あっさりとしたおいしさですので、ぜひ一度お試しください。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」