

46

あすなろお喜楽

ひき肉のミモザ蒸し

～振りかけた黄身がミモザの花のよう～



COOKING

【作り方】

- ① 卵1個を、かたゆでにし、黄身は裏ごし、白身はみじん切りにする。
- ② シイタケ、キクラゲは、水で戻して、みじん切りにする。ニンジン、タケノコもみじん切りにする。
- ③ かたくり粉をだし汁でとく。
- ④ ボールにひき肉、卵1個、みそを入れて手でよく混ぜる。①の白身、②③、グリーンピースを加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を流し缶に入れ、表面を平らにならす。
- ⑥ 蒸気の立った蒸し器に入れ、強火で約20分間蒸す。
- ⑦ ⑥を取り出し、表面に出たアクをぬれ布きんでふきとる。①の黄身を平均に振りかけ、蒸し器に戻し、さらに2～3分蒸す。
- ⑧ 流し缶から出し、6つに切って皿に盛る。
- ⑨ 小鍋にaのだし汁、しょうゆ、みりんを煮立て、かたくり粉でとろみをつけて、あんを作る。
- ⑩ 小松菜はゆでてから、5cmぐらいに切って、つけ合わせにする。

【材料】……… 6人分

豚ひき肉	300g
干しシイタケ	12g
ニンジン	60g
ゆでタケノコ	30g
キクラゲ	12g
グリーンピース	30g
卵	2個
みそ	30g
小松菜	300g
だし汁	大さじ4
かたくり粉	大さじ1.5

一人分の栄養価

エネルギー	207kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	12.3g
カルシウム	173mg
食物繊維	4.6g
塩分	1.0g

あん

だし汁	カップ1.5
かたくり粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

◎ひちくちメモ

4月は、いろいろとお祝いの多い月です。お祝ぜんに一品いかがでしょうか。つけ合わせを旬の菜花にしても、カルシウムがたっぷり取れ、おいしくいただけますよ。

たなかともみ

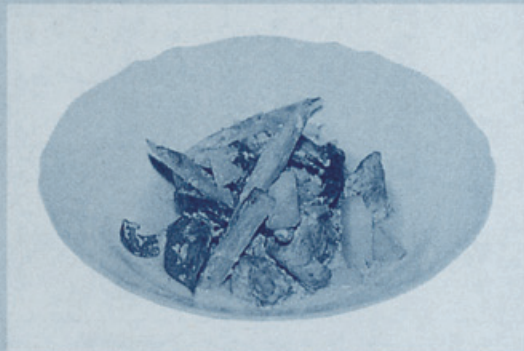
田中 智美さん(桜が丘三丁目)

〔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

COOKING

豚肉とゴボウのエスニック煮込み

～夏の疲れはビタミンB₁で解消～

【作り方】

- ① 豚肉は塩、コショウをして下味を付けておく。
- ② ゴボウは、タテ半分に切ってから、6～7mmの厚さに斜め切りにし、水にさらす。ジャガイモは一口大に切り、固めに下ゆでする。ピーマンは、細切り、赤唐がらしは、種を取り小口に切る。
- ③ Aの材料をよく練り混ぜておく。
- ④ フライパンか厚手のナベに油を熱し、豚肉、ゴボウ、ジャガイモの順にいため、Aに少しずつ牛乳を加えて伸ばしたものを加え、さらに唐がらしを加えて、アクを取りながら中火より弱火で煮る。
- ⑤ ピーマン、ニンニク、豆板醤、ギンナンを加え、ひと煮立ちしたら、火をとめる。

【材料】…… 6人分

豚肉	320 g
塩	少々
コショウ	少々
ゴボウ	120 g
ジャガイモ	270 g
緑ピーマン	70 g
赤ピーマン	70 g
赤唐がらし	1本

A	ピーナツバター	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	中華スープの素	小さじ1弱

—— 一人分の栄養価 ——

エネルギー	216kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	7.2 g
カルシウム	71mg
食物繊維	2.2 g
塩分	1.3 g

牛乳	320cc
サラダ油	小さじ1弱
おろしニンニク	1片分
豆板醤	小さじ1弱
ギンナン	18個

◎ひとくちメモー細川 禮子さん(南稻)

豚肉はビタミンB₁を多く含み、このメニューで1日必要量の2/3も摂ることができます。また、ギンナンを入れると秋の味覚も楽しめますよ。

〔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 141

… クッキング …

COOKING



ミートローフ

【材料】…6人分

合挽き肉 ……300g
 玉ねぎ ……200g
 干し椎茸 ……3枚
 人参 ……100g
 コーン ……60g
 グリーンピース ……60g
 卵 ……1個
 バター ……13g
 塩 ……小さじ1弱
 コショウ ……少々
 A

パン粉 ……大さじ3
 牛乳 ……大さじ1.5
 ケチャップ ……大さじ3
 ナツメグ ……少々

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒め冷ます。
- ②干し椎茸は戻して、みじん切りにしておく。ニンジン1cm角に切り、湯がいておく。グリーンピースは熱湯に通し冷ます。コーンは水切りをする。
- ③合挽き肉、卵、A、塩、コショウ、ナツメグ、①を入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ④③に②を入れ混ぜる。2つに分け、クッキングシートの上で形を整える。
- ⑤200℃のオーブンで20～30分焼く。
- ⑥冷めてから切り分ける。

一人分の栄養価

エネルギー	203kcal
蛋白質	12.6g
脂 質	10.5g
カルシウム	28mg
塩 分	0.8g
食物繊維	2.4g

◎ひとくちメモ……田中智美さん(桜が丘)

肉は動物性たんぱく質の大切な供給源です。脂質、鉄分、ビタミンB1もたくさん含まれています。カロチンが多いニンジン、そのほかの野菜も入り、とてもおいしい一品です。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

お肉のおかず

あすなろお喜楽 185

… クッキング …

COOKING



レンコンバーグ

【材料】…2人分

豚ミンチ……………100g
レンコン……………60g
卵……………16g
ほうれん草……………100g
大根……………60g
赤ピーマン……………20g
黄ピーマン……………20g
パン粉……………10g
しょうが汁……………4g
塩……………0.4g
コショウ……………少々
油……………2g
割り出ししょうゆ
しょうゆ……………10g
だし汁……………10g

【作り方】

- ①ミンチ肉に卵、パン粉、しょうが汁、塩、コショウを加え、しっかりこねる。
- ②レンコンは粗みじん切りにする。
- ③レンコンも①の生地混ぜ、しっかりこねる。
- ④小判型にし、油で焼く。
- ⑤添え野菜のほうれん草は色よくゆがく。
- ⑥赤、黄のピーマンは細切りにしてさっとゆがく。
- ⑦大根は、おろし大根にして軽く水気をしぼる。
- ⑧皿に盛り付けて、割り出ししょうゆをかけていただく。

一人分の栄養価

▶エネルギー	200kcal	▶カルシウム	60mg
▶たんぱく質	13.6g	▶食物繊維	3.5g
▶脂 質	10.2g	▶塩 分	0.9g

◎ひとくちメモ……清水 朝江さん(山田地区)

冬が旬のレンコンを使った菌ごたえのあるハンバーグです。レンコンは食物繊維が多く、便秘解消や高血圧予防にお勧めです。ビタミンCも豊富で、みかんの1.5倍も含まれています。さらにでんぷん質も多いため、加熱しても多くのビタミンCが残ります。疲労回復、風邪の予防、美肌にも効果があります。

〔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

クッキング

COOKING

115

れんこん ハンバーグ



【作り方】

- ①ひじきは、水に戻しておく。グリーンピースは、水洗いする。
- ②タマネギは、みじん切りにする。
- ③レンコンをスピードカッターで下ろし、豚ミンチに①②を入れ、溶き卵、片栗粉、マヨネーズ、スキムミルクを加えて混ぜ、塩、コショウで味付けする。
- ④キャベツはせん切り、ニンジン針せん本に切り、水にさらす。
- ⑤★を鍋に入れてひと煮たちし、アルコール分を飛ばす。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れ、12等分に分けた③を入れて焼く。
- ⑦器にハンバーグを盛り、その上に軽く絞った大根下ろしを乗せ、付け野菜を添えてAを掛ける。

【材料】… 6 人分

豚ミンチ	360g
レンコン	390g
タマネギ	120g
グリーンピース	90g
ひじき	12g
卵	75g
片栗粉	42g
マヨネーズ	30g
スキムミルク	18g
酢	18g
サラダ油	13g
大根	720g
ミニトマト	156g
キャベツ	120g
ニンジン	60g
★	しょうゆ 60g
	みりん 60g
	酒 60g
塩	少々
コショウ	少々

一人分の栄養価

エネルギー	388kcal
タンパク質	18.3g
脂 質	16.5g
カルシウム	139mg
食物繊維	5.9g
塩 分	2.1g

◎ひとくちメモ……しらたけ 白畑丈子さん(南稲八妻)

レンコンはカリウムが多く含まれ、塩分を体外に出してくれます。スキムミルク、ひじきもカルシウムがたっぷり取れます。食感も良く、ぜひ1度お試しください。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕



ロールキャベツの
ヨーグルト煮込み
寒い日にはコトコト
煮込んだロールキャベツを

〔材料〕…… 6 人分

キャベツ	12枚
豚ひき肉	240g
タマネギ	240g
(a) 生シイタケ	30g
パン粉	60g
コショウ	少々
(b) 固形スープの素	3個
水	カップ 4 1/2
トマトケチャップ	170g
ヨーグルト	カップ 1 1/2
ローリエ	3枚
コショウ	少々

一人分の栄養価

エネルギー	261kcal
たんぱく質	12.9g
脂 質	10.5g
カルシウム	133g
食物繊維	3.1g
塩 分	2.7g

パセリ	3g
スパゲティ	2本

〔作り方〕

- ① タマネギと生シイタケは、みじん切りにする。みじん切りにしたタマネギは、ラップに包み、電子レンジで約2分間加熱し、冷まして強く絞っておく。
- ② キャベツを熱湯でゆでて冷ました後、しんをそいでおく。そいだしんは、みじん切りにする。
- ③ (a)とみじん切りにしたキャベツのしんを混ぜ、なめらかになったら、12等分する。
- ④ キャベツを広げ、③をのせて包み、スパゲティで結んで止める。
- ⑤ 鍋に④、(b)、トマトケチャップ、コショウ、ローリエを入れ、煮立ったらふたをし、キャベツが柔らかくなるまで、弱火で30～40分間煮る。煮汁が半分になったらヨーグルトを加え、サッと煮てパセリを散らす。

◎ひとくちメモ

寒くなると、コトコト煮込んだ温かいロールキャベツで食卓を囲んではいかがでしょうか。ヨーグルトが入っているので、サッパリとしていて、カルシウムもたっぷりです。キャベツを白菜に代えても、おいしくいただけますよ。

田中 カヨ子さん(北稲)

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

Vol/42

あすなろお喜楽COOKING

78

あすなろお喜楽

和風ミートローフ

～さっぱりとしたメインディッシュ～



COOKING

【作り方】

- ①万能ネギは小口切り、生しいたけはみじん切りにし、ひき肉とショウガのみじん切り、赤みそ、卵、パン粉を合わせ、粘りがでるまでよく練り混ぜておく。
- ②焼きのりは、流し箱の大きさに切る。
- ③①を5等分し、流し箱に平らにのばして入れ、その上に焼きのりをのせ、これを交互に重ねていき、表面を平らにならす。
- ④③を蒸気の立った蒸し器に入れて強火で14～15分蒸し、竹串を刺して、出てくる汁が透明になるまで蒸す。
- ⑤④を型から取り出して、12個に切り、青ジソの葉を敷いた器に盛り、プチトマトを盛り合わせる。

【材料】 …… 6 人分

鶏ひき肉	450g
万能ネギ	72g
生しいたけ	36g
ショウガ	18g
卵	1 個半
パン粉	27g
焼きのり	3 枚

一人分の栄養価

エネルギー	187kcal
タンパク質	19.8 g
脂 質	8.3 g
カルシウム	44mg
食 物 繊 維	1.6 g
塩 分	1.6 g

プチトマト (12個) 60g
赤みそ 少々

◎ひとくちメモ……………松井洋子さん(植田)

鶏ミンチを蒸してあるので、さっぱりしていて子どもからお年寄りまで食べていただけます。おせち料理としても一品いかがですか。

【精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」】