

卵・豆腐・納豆
のおかず

卵・豆腐・納豆
のおかず

あすなろお喜楽 COOKING

95

カレー風味 チャンプル

～夏ばて防止に最適～

〔作り方〕

- ① 豆腐は水切りをする。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、種を取り、ゆでて水にさらす。
- ③ タマネギは薄くスライスし、きくらげは水で戻して細切りにする。
- ④ ニンニク、ショウガをみじん切りにして、ゴマ油で弱火で炒める。
- ⑤ 香りがしてきたら、豚肉を加えて、塩、コショウを少々ふり、タマネギ、きくらげ、ゴーヤの順に炒める。
- ⑥ 豆腐を加え、炒め合わせ、酒、カレー粉、しょうゆを加え、味を調える。



一人分の栄養価

エネルギー	142kcal
タンパク質	6.3g
脂 質	10.1g
カルシウム	90mg
食物繊維	3g
塩 分	0.4g

〔材料〕…… 6 人分

乾燥きくらげ	18g
木綿豆腐	360g
ゴーヤ	100g
タマネギ	60g
豚肉	60g
ニンニク	6g
ショウガ	6g
カレー粉	小さじ1
ごま油	大さじ2
酒	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
塩	少々
コショウ	

◎ひとくちメモ……白畑丈子さん(南稲八妻)

夏に向けて食欲が無くなりがちですが、カレー風味のチャンプルで食欲増進をはかり、豚肉からビタミンBを取ることで、夏を乗り切りましょう。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

62

あすなろお喜楽

高野豆腐のつくねバーグ

～カルシウムたっぷりハンバーグ～



COOKING

【作り方】

- ① 高野豆腐は、たっぷりのぬるま湯に浸けて戻す。軽くもみ洗いして水気を絞り、スピードカッターまたはおろし器で、細かくする。
- ② 白ネギは、みじん切りにする。
- ③ ボウルに①と②と鶏ひき肉、卵、さらにAを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③を12等分して小麦粉をまぶし、小判型にまとめる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べ入れ、弱めの中火で両面に香ばしい焼き色を付ける。
- ⑥ 洗ったフライパンにBを1/2の分量入れ、弱火にかけて溶かし、⑤を入れてからめる。(2回繰り返す)

【材料】 …… 6人分

高野豆腐	4 個	— 一人分の栄養価 —	
鶏ひき肉	300 g	エネルギー	226kcal
白ネギ	90 g	たんぱく質	19.6 g
卵	1 個	脂 質	11.3 g
A	スキムミルク	カルシウム	152mg
	かたくり粉	食 物 纖 維	1.4 g
	ショウガ汁	塩 分	0.7 g
	塩		
小麦粉	適量	サラダ油	大さじ1
B	ケチャップ	しょうゆ	大さじ1
	酒	砂糖	大さじ1
	水		

◎ひとくちメモ——— 森島清子さん(南)

高野豆腐は、日本人が唯一不足している栄養素のカルシウムを多く含んでいます。

若い人には敬遠されそうな高野豆腐ですが、ちょっとした工夫で、おいしくいただけますよ。

〔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

ゴーヤチャンプルー

～暑い夏を長寿料理で乗り切ろう～



COOKING

【作り方】

- ① 豆腐をふきんに包み、重しをのせて水切りをする。
- ② ニガウリを半分に切って中をくりぬき、3mm幅の薄切りにし、さっと水にさらす。
- ③ 焼き豚は、ニガウリの大きさに合わせて切る。
- ④ フライパンに油を熱してニガウリをいため、焼き豚を入れて(A)で味付けをし、中火でしばらくいため煮をする。
- ⑤ ほとんど水気がなくなったところに豆腐をくずし入れ、火を止める寸前にいり卵を入れる。

【材料】 …… 6人分

ニガウリ	150 g
焼き豚	80 g
卵	50 g
木綿豆腐	150 g
サラダ油	大さじ 1 $\frac{1}{3}$

— 一人分の栄養価 —

エネルギー	97kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	6.2 g
カルシウム	40mg
食物繊維	0.2 g
塩分	0.9 g

A (酒	大さじ 3	砂糖	小さじ 1
薄口しょうゆ	大さじ 1	コショウ	少々

◎ひとくちメモ——— 清水朝江さん(山田)

長寿で有名な沖縄県の代表的な料理です。

これからの蒸し暑い夏を元気に乗り切るために、一度挑戦してみてください。

焼き豚の代わりに、薄切りの豚肉でもおいしいですよ。

〔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 146

…クッキング… COOKING



【作り方】

- ①豆腐は水切りをしておく。乾燥ひじきはぬるま湯で戻し、水切りをしておく。
- ②ごぼうはさがきにし、ニンジンも千切りにする。
- ③糸こんにゃくは下ゆでして、1cmぐらいに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にごま油（炒め用）をひき、ごぼう、ニンジン、ひじき、糸こんにゃくを炒め、Aで下味をつけ、粗熱を取っておく。
- ⑤④に豆腐を入れ、木べらでつぶしながら具を混ぜ、鶏肉、ねぎ、卵を加えて手でこねる。
- ⑥⑤を6等分してハンバーグの形にして、パン粉をまぶし、ごま油を引いたフライパンで両面を焼く。
- ⑦器に盛り、大根おろし、ポン酢をかける。
- ⑧添えにレタスとトマトをおく。

ごぼうの豆腐ハンバーグ

【材料】…6人分

木綿豆腐	360g (1丁)
鶏ひき肉	210g
乾燥ひじき	9g
ごぼう	72g
ニンジン	42g
糸こんにゃく	120g
青ねぎ	24g
卵	65g (L1個)
添え:レタス	72g
トマト	180g
大根(おろし用)	300g
ポン酢	30g
A:しょうゆ	36g (大2)
砂糖	20g (大2)
塩	2g (小1/2弱)
ごま油(炒め用)	13g (大1)
ごま油(焼き用)	26g (大2)
パン粉	36g

一人分の栄養価

エネルギー	246kcal
たんぱく質	15.2g
脂 質	13.4g
カルシウム	152mg
塩 分	2.3g
食物繊維	3.7g

◎ひとくちメモ……松井洋子さん(植田)

ごぼうの食感がよく、あっさりとした、和風のハンバーグです。食物繊維を多く含むため、便秘予防、またコレステロールの吸収を抑え、血糖値の上昇も緩やかになるので、高脂血症や糖尿病の方にもお勧めです。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

卵・豆腐・納豆
のおかず

あすなろの喜楽
・クッキング・
COOKING 109

胡麻
豆腐



〔材料〕… 6 人分

吉野くず ……………50g
豆乳 ……………200cc(豆乳固形10%)
水 ……………200cc
ねり胡麻 ……………大2
塩……………小1/4

一人分の栄養価

エネルギー 79.3kcal
タンパク質 3.4g
脂 質 3.8g
カルシウム 79.2mg
塩 分 0.25g

〔作り方〕

- ①鍋に全部の材料を入れて、よく溶かし混ぜながら煮る。(10分ほど)
- ②プリン状になって来たら型に流し、冷やして出来上り。

◎ひとくちメモ……^{きむら}木村 ^{まりこ}萬里子さん(光台)
口当たりが良く夏ばてにピッタリです。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

54

あすなろお喜楽

根野菜と納豆のハンバーグ

～100点満点の栄養価～



COOKING

〔作り方〕

- ① レンコンは皮をむき、酢水につけてアクを抜いた後、水気を切ってみじん切りにする。ニンジン、里イモ、タマネギ、納豆もみじん切りにする。ヒジキは水で戻し、水洗いしてからみじん切りにする。
- ② 合いびき肉をボウルに入れてよく練り、塩、コショウで下味をつけ、①と溶き卵・パン粉・刻みニンニクとすりおろしたショウガを加えてさらによく練る。
- ③ ②を1～2等分して小判形にまとめ、両手でキャッチボールをするようにして中の空気を抜き形を整える。
- ④ フライパンを熱して油をなじませ、③を両面焼く。(完全に火が通らなくてもよい)
- ⑤ 鍋に野菜ジュース・ブイヨン・赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソースを入れて火にかけ、煮立ってきたら④を入れ弱火で煮込む。
- ⑥ ゆでたブロッコリー・トマト・サラダ菜を添え、器に盛る。

〔材料〕……6人分

材料		一人分の栄養価	
ニンジン	75 g	エネルギー	283kcal
レンコン	75 g	たんぱく質	17.4 g
里イモ	150 g	脂 質	14.7 g
タマネギ	75 g	カルシウム	82mg
合いびき肉	300 g	食物繊維	4.7 g
納豆	60 g	塩 分	2.2 g
ヒジキ(干)	7.5 g		
溶き卵	37.5 g	野菜ジュース	300 g
パン粉	18 g	ブロッコリー	180 g
ブイヨン	3/4個	コショウ	少々
塩	2.4 g	ニンニク	一片
サラダ油	12 g	赤ワイン	45 g
ショウガ	一片	ウスターソース	48 g
ケチャップ	54 g	サラダ菜	12枚
ミニトマト	12個		

◎ひとくちメモ——清水朝江さん(山田)

いろんな野菜、納豆、ヒジキが入っているので栄養価が高く、ボリュームたっぷりです。

また、みじん切りにして入れているので、食べやすく、子どもたちにも喜ばれますよ。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

卵・豆腐・納豆
のおかず

あすなろお喜楽COOKING

Vol.6



シャーレン豆腐

～カルシウムたっぷりヘルシーな中華風メニュー～

〔材料〕……6人分

木綿豆腐	2丁
えび(中)	200g
干しいたけ	3～4枚(12g)
白ねぎ	1本(100g)
たけのこ	60g
三度豆	30g
にんにく	1片
しょうが	1片

合わせ調味料

チキンスープ	1カップ
(チキンコンソメ)	(1個)
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

一人分の栄養価

エネルギー	162kcal
たんぱく質	15g
脂質	8.3g
カルシウム	152m
塩分	1.8g

ケチャップ	大さじ1
豆ばんじゃん	少々
塩	小さじ1/2
かたくり粉	大さじ2

サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1

〔作り方〕

- ① 豆腐は2cmぐらいのさいの目に切り、3分ほどゆで、火からおろしてそのまま湯につけておく。
- ② えびは殻と背ワタを取り、塩水を洗って酒を少々振りかけておく。
- ③ 干しいたけは、もどして千切りにする。
- ④ 白ねぎは斜めのうす切りにし、たけのこもうす切りにする。
- ⑤ 三度豆はすじを取り、ゆでて斜めに切る。
- ⑥ にんにく、しょうがはミジン切りにする。
- ⑦ 中華鍋をよくから焼きし、サラダ油を入れて⑥を炒め、香りが出たら③、④、②の順に入れて炒める。
- ⑧ ①を水切りして⑦に加え、強火にして合わせ調味料と三度豆を入れて、混ぜながら沸騰させる。
- ⑨ 火を止めてから、香りつけにごま油を加えひとまぜする。

◎一口メモ

カルシウムたっぷりヘルシーな中華風メニューで、にんにくは疲労回復や解毒に威力を発揮する天然の精力剤です。また、ねぎが甘みを増す冬場は、特に角膜が乾燥するドライ・アイの予防に役立ち、初期の風邪の予防策に効果的です。ピリッと辛味のある味で、冬の時期には体を温める食べ物として最適です。ぜひご賞味ください。

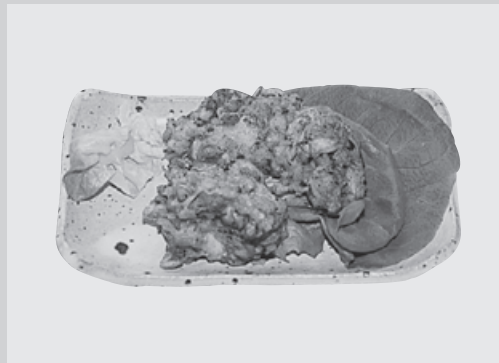
提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

59

あすなろお喜楽

タコ入り納豆揚げ

～糖尿病の方におすすめ～



COOKING

【作り方】

- ① タコの足は5～6mmの厚さの斜めにそぎ切りし、濃口しょうゆとショウガ汁をまぶして10～15分おき、下味を付ける。
- ② 納豆をボウルに入れ、卵黄を加えて糸を引くまでよく混ぜ、さらに小麦粉とネギを加えてさらによく混ぜる。
- ③ ①のタコの水分をふき取り、小麦粉を少しまぶし、はたいて余分な粉を落とす。
- ④ ②に③と紅ショウガを加えて混ぜ、一口大にまとめて、170～180℃の油で揚げる。
- ⑤ サラダ菜と練りガラシを添えた皿に盛る。

【材料】……6人分

納豆	150 g	一人分の栄養価	
タコ(足)	300 g	エネルギー	241kcal
ネギ	90 g	たんぱく質	17.4 g
紅ショウガ(酢漬け)	45 g	脂質	12.7 g
サラダ菜	60 g	カルシウム	62mg
卵黄	1.5個	食物繊維	2.6 g
濃口しょうゆ	大さじ1½	塩分	1.1 g
ショウガ汁	小さじ1½	揚げ油	48 g
小麦粉	60 g	練りガラシ	少々

◎ひとくちメモ……………細川禮子さん(南稲)

タコには、タウリンが多く含まれているので、コレステロールを低下させる作用があります。また、糖分の吸収を阻害するので、糖尿病の方にもおすすめです。

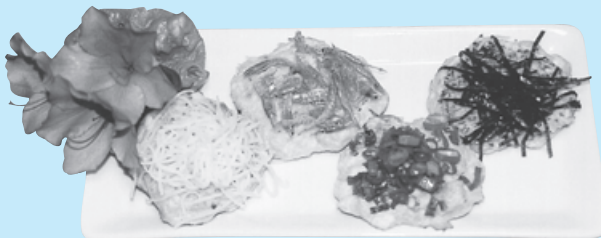
〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

卵・豆腐・納豆
のおかず

あすなろ お喜楽 120

… クッキング …
COOKING

豆腐の 落とし焼



【作り方】

- ①豆腐は軽く重しをかけ、水切りする。
- ②フレークの油は軽く切る。
- ③①に②と片栗粉、スキムミルク、卵を入れ塩で味付けする。
- ④フライパンに油を引き、スプーンで適量ずつすくい入れ、その上に刻み昆布、桜えび、チーズ、小口切りにしたねぎを各個にのせ、お好み焼きの要領で焼く。

【材料】… 4 人分

豆腐 ……540 g
ツナフレーク ……100 g
かたくり粉 ……40 g
スキムミルク ……40 g
卵 ……2 個
チーズ ……20 g
桜えび ……8 g
刻み昆布 ……8 g
ねぎ ……300 g
塩 ……小さじ 3/5
油 (引き用)

一人分の栄養価

エネルギー	301kcal
タンパク質	23.2g
脂 質	15.6g
カルシウム	389mg
塩 分	1.2g

◎ひとくちメモ……^{にしかわ}西川 ^{のりこ}典子さん(東畑)

幼児からお年寄りまで、おいしく頂けます。冷めてもおいしいので、おやつや、パーティー、お弁当にもピッタリです。トッピングはお好みでアレンジしてみてください。

【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 153

…クッキング… COOKING



豆腐のつくね焼き 野菜あんかけ

【作り方】

- ①木綿豆腐は水気を切る。
- ②チーズは5mm角、ねぎはみじん切り、青じそはせん切りにする。
- ③ボウルに①の豆腐を入れて崩し、鶏肉・②・Aを加えよく混ぜる。手にサラダ油をつけて6等分し、丸める。
- ④フライパンにサラダ油とバターを入れて熱しつくねを焼く。つくねが両面きつね色になれば蓋をして、中までしっかり火を通す。
- ⑤野菜あんかけをつくる。しいたけはせん切り、三つ葉は2cmくらいのざく切りにする。だし汁を弱火にかけ、しいたけ、塩、しょうゆ、みりんを加えて煮る。三つ葉を加えて軽く火が通ったら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器につくねを盛り付け、上から野菜あんをかけて、練りからしを添える。

【材料】…6人分

木綿豆腐	300g
鶏ひき肉	100g
スライスチーズ	4枚
青ねぎ	20g
青じそ	5枚
練りからし(添え)	適量
バター	小さじ1
サラダ油	大さじ1
卵	1個
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ3
しょうが汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
だし汁	2カップ
しいたけ	100g
みつば	20g
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
片栗粉	大さじ1
溶き用水	大さじ2

一人分の 栄養価

エネルギー	220kcal
たん白質	13.3g
脂 質	12.0g
カルシウム	222mg
食物繊維	1.2g
塩 分	1.3g

◎ひとくちメモ……中西敦子さん(山田地区)

あっさりとした、カルシウム入り和風ハンバーグで、子どもからお年寄りまでおいしく食べられるメニューです。木綿豆腐には牛乳と同じくらいのカルシウムが含まれています。乳製品だけでカルシウムを摂取しようとする、脂肪分やたんぱく質の摂り過ぎになるので、ほかの食品も利用しましょう。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

卵・豆腐・納豆
のおかず

あすなろお喜楽 COOKING

Vol.26



豆腐ハンバーグ

～あっさり、ヘルシー、夏バテ防止！～

〔材料〕……… 6 人分

木綿豆腐	360 g
鶏ひき肉	200 g
にんじん(中 1 本)	120 g
青ねぎ(中 1 本)	80 g
きくらげ	10 g
スキムミルク	大さじ 4
土しょうが	50 g
ごま油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
かたくり粉	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1
ミニトマト	12個
小松菜	300 g
塩コショウ	少々
じゃがいも(中 1 ½ 個)	150 g

一人分の栄養価

エネルギー	271kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	10.7g
カルシウム	320mg
塩分	1 g
食物繊維	5.8g

薄口しょうゆ	小さじ 1
赤みそ	25 g
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
だし汁	大さじ 2

〔作り方〕

- ① 豆腐は布きんに包み電子レンジにかけるなどをし、よく水切りをしておく。
- ② きくらげを水でもどし、みじん切りにする。
- ③ にんじん、青ねぎはみじん切り、土しょうがはすりおろす。
- ④ ①②③の材料にひき肉、スキムミルク、かたくり粉、ごま油、しょうゆを混ぜ合わせ小判型にして、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ 小松菜はゆで、フライパンに少量の油をひいていたため、塩コショウで味をつける。
- ⑥ じゃがいもはかたゆでにし、薄口しょうゆで味をつけ、汁がなくなるまで煮て粉ふきいもにする。
- ⑦ 鍋にAを合わせ火にかけ、練ってソースを作る。
- ⑧ ハンバーグに赤みそのソースをかけ、小松菜、じゃがいも、トマトを盛り合わせる。

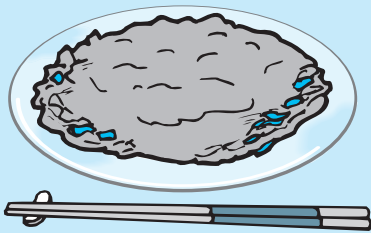
◎一口メモ

豆腐はカルシウムを多く含み、消化率も95%といいですよ！野菜もみじん切りにして食べやすく、しょうがの香りもさわやかな一品です。

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 168

…クッキング…
COOKING



納豆とチーズのお焼き

〔材料〕…4人分

納豆 ……………180g
卵 ……………100g
プロセスチーズ ……40g
大葉 ……………12枚
小麦粉 ……………40g
レンコン ……………40g
塩 ……………少々
さくらえび ………8g

【作り方】

- ①プロセスチーズは粗みじん切り、大葉は千切り、レンコンは皮をむき、すりおろす。
- ②ボールに納豆を入れ、白っぽく泡立てるようになぜ。
- ③②のボールに卵を加えてよく混ぜ、チーズ（全量）と大葉の半量を加えて混ぜ、さらにレンコンのすりおろし、小麦粉、塩を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンに③を丸く流し入れる（1人あたり3枚）。残りの大葉とさくらえびをのせ、3～4分かけて両面をこんがり焼く。

一人分の栄養価

エネルギー	220kcal
たんぱく質	15.8g
脂 質	10.5g
カルシウム	170mg
食物繊維	3.7g
塩 分	0.4g

◎ひとくちメモ……平野 加代子さん（光台地区）

納豆など栄養価の高い食材を使用しているので、子どもや高齢期の方の間食にも適しています。特に納豆は、疲労回復や整腸作用のほか、体の老化やがん予防などの効果があります。納豆が苦手な方も、お焼きにすると納豆特有のにおいが減り、食べやすくなります。

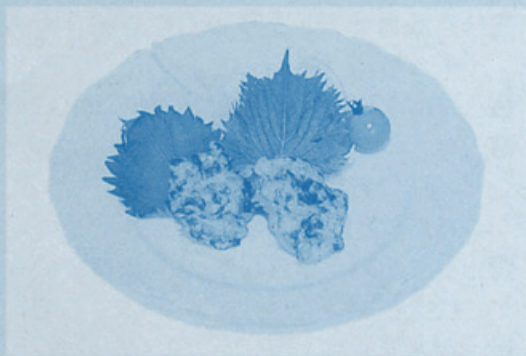
〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽

COOKING

納豆と山芋の揚げ団子

～暑さで弱った胃に～



【作り方】

- ① 皮をむいた山芋を酢水につけてアク抜きをする。
- ② 山芋をおろし金ですりおろす。
- ③ ②の山芋をすり鉢でさらによくすり、納豆と納豆に付いているタレ、卵白、かたくり粉、青ネギを入れてよく混ぜる。
- ④ ③を12等分にして、150～160℃に熱したサラダ油でゆっくり揚げる。
- ⑤ ④をスライスしたタマネギ、大葉、プチトマトといっしょに皿に盛る。

【材料】……6人分

山芋	80 g
小粒納豆	160 g
(付いているタレも使用)	
青ネギ	50 g
卵白	1個分
かたくり粉	大さじ3
サラダ油	75 g
大葉	12枚

——一人分の栄養価——

エネルギー	227kcal
たんぱく質	6.4 g
脂 質	15.3 g
カルシウム	46mg
食 物 繊 維	4.0 g
塩 分	0.2 g

タマネギ	300 g
プチトマト	12個

◎ひとくちメモ

納豆に使われている大豆は「畑の肉」といわれるように、良質のたんぱく質を含んでいます。また、ビタミンEも豊富に含んでいます。

山芋は、ジアスターゼ、ウレターゼなどのでんぷん分解酵素を多量に含んでいるので、消化を助けてくれます。

大倉多美子さん(南)

〔精華町食生活改善推進員
連絡協議会「あすなろ会」〕

55

あすなろお喜楽

納豆春巻き

～納豆嫌いの方も大丈夫～



COOKING

【作り方】

- ① 白ネギは小口切り、タケノコはみじん切りにする。
- ② 焼きのりは小さくちぎる。
- ③ 納豆に①、②と練りガラシ、タレを入れて混ぜる。
- ④ 春巻きの皮に③を乗せて棒状に包み、巻き終わりに水に溶いた小麦粉をのり代わりに付けてとめる。
- ⑤ 170℃の油で、④を揚げる。
- ⑥ 赤ピーマンは細く切って、サッと熱湯にくぐらせる。
- ⑦ 皿に盛り、レタス、赤ピーマンを添える。

【材料】…… 6人分

納豆 180 g
 タケノコ(水煮) 120 g
 白ネギ 60 g
 焼きのり 3 g
 春巻きの皮 60 g
 小麦粉 少々
 赤ピーマン 30 g
 タレ(納豆に付いているもの) 少々
 揚げ油 少々

—— 一人分の栄養価 ——

エネルギー	148kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	7.2 g
カルシウム	45mg
食物繊維	3.6 g
塩分	0.2 g

レタス 120 g
 練りガラシ 少々

◎ひとくちメモ——松井洋子さん(植田)
 納豆にはたんぱく質やビタミンB₂が多く含まれているので、食卓に多く登場させたい食品です。
 このように工夫すれば、納豆嫌いの人もおおいにいただけますよ。

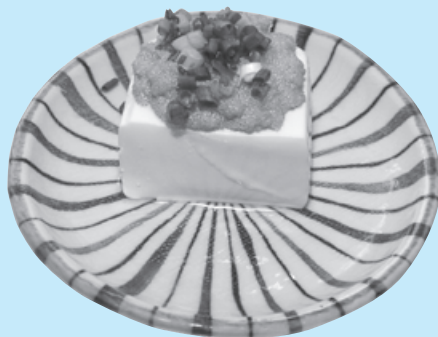
〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

卵・豆腐・納豆
のおかず

あすなろお喜楽 123

… クッキング …

COOKING



冷やっこの たらこマヨ ネーズ添え

【材料】…6人分

絹ごし豆腐 ……360g
たらこ(甘塩)……120g
マヨネーズ …… 15g
あさつき ……6g

【作り方】

- ①豆腐は水気を切っておく。
- ②たらこは皮を除いてほぐし、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③あさつきは小口切りにする。
- ④豆腐を器に盛り②のソースをのせ、あさつきを散らす。

一人分の栄養価

エネルギー	79Kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	4.5g
カルシウム	32mg
塩分	0.9g
食物繊維	0.2g

◎ひとくちメモ……^{たなか}田中 ^こカヨ子さん(北穂八間)

色もあざやかで、変わった冷やっこの食べ方です。
めんたいこでもいいですし、ごはんがすすむ一品です。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

71

あすなろお喜楽

ふくさ卵

～ 身体に最高～



COOKING

【作り方】

- ① 卵は割りほぐし、だし大さじ6、みりん、塩を加えてこす。
- ② ニンジン5mmの角切りにし、ゆでておく。
シイタケは薄切りにする。
- ③ 小さな器にラップを敷いて、ニンジン、シイタケ、グリーンピースを等分に入れ、①を注ぎ、ラップの口を輪ゴムで止める。
- ④ ③のラップ包みを湯のみ茶碗に入れて、蒸し器で15分位(中火)蒸す。
- ⑤ Aを煮立て、水でといた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④のラップを取り、⑤をかける。

【材料】…… 6人分

卵	4個
ニンジン	30g
生シイタケ	30g
グリーンピース	30g
みりん	小さじ3 (18g)
だし	大さじ12 (180g)
薄口しょうゆ	小さじ1 (6g)
塩	1g
片栗粉	大さじ1 (9g)

一人分の栄養価

エネルギー	82kcal
タンパク質	2.2g
脂質	4.1g
カルシウム	24mg
食物繊維	0.7g
塩分	0.7g

A	酒	小さじ1 (6g)
	薄口しょうゆ	小さじ1 (6g)
	だし	300cc
	塩	1g

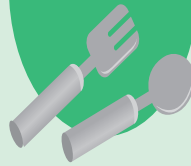
◎ひとくちメモ……………村井富子(光台八丁目)

ニンジンに含まれるカロチンは、目や皮膚の働きを良くし、色どりも赤・緑・黄と、お子様からお年寄りまで楽しめる一品です。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

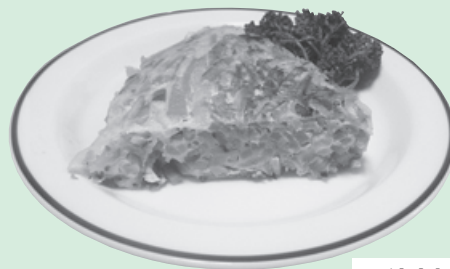
卵・豆腐・納豆
のおかずあすなろお喜楽
…… クッキング ……
COOKING

94

野菜たっぷり
オムレツ
～野菜の旨み～

〔作り方〕

- ① ジャガイモは4～5cmの千切りにし水にさらす。
カボチャは皮と種をとり4～5cmの千切りにする。
- ② グリーンアスパラは茎の固い部分とハカマをとり、塩を入れた熱湯で固ゆでにし、縦に二つに切り斜め薄切りにする。タマネギも薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し水気をきったジャガイモを炒め、取り出す。次にカボチャも炒める。
- ④ 同じフライパンにオリーブオイルを熱しタマネギをよく炒め、③のジャガイモとカボチャ、グリーンアスパラを加え、塩・コショウで味をつける。
- ⑤ ボールに卵を割りほぐし、牛乳、パルメザンチーズ、塩、コショウで味つけし、④のフライパンに入れて平らにして、ふたをして弱火で焼く。ほぼ火がとおれば、ひっくり返してさらに少し焼く。焼ければ切り分けて盛りつける。



〔材料〕…… 4人分

ジャガイモ……………100g
 カボチャ……………100g
 タマネギ……………50g
 グリーンアスパラ
 (または三度豆)……………50g
 卵(L)……………2個
 牛乳……………大さじ1/2
 パルメザンチーズ
 (おろしたもの) ……大さじ1/2
 塩 } 適量
 コショウ }
 オリーブオイル

一人分の栄養価

エネルギー	156kcal
タンパク質	7.3g
カルシウム	90mg
食物繊維	4.4g
塩 分	0.2g

◎ひとくちメモ……^{まついようこ}松井洋子さん(植田)

野菜たっぷりのヘルシーなオムレツです。たまには一味変えてみてはいかがでしょうか。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕