

平成 24 年度 第 2 回さくらサロンの食事会 元気レシピ

とき：平成 25 年 3 月 12 日（火）10：30～

レシピ作成・調理指導：東区食生活改善推進員 川瀬節子

栄養価：1 人分 660 キロカロリー、たんぱく質 28、6 グラム

【主食】ごはん（エネルギー 214 キロカロリー、たんぱく質 3、7 グラム）

（1 人分）米 60 g

【主菜】ひじき入りハンバーグ（エネルギー 182 キロカロリー、たんぱく質 13、6 グラム）

（1 人分材料）

豆腐 40 g
とりミンチ 40 g
玉ねぎ 10 g（みじん切り）
人参 10 g（みじん切り）
乾燥ひじき 1.5 g
（水に戻して約 1 センチの長さに切る）
長いも 10 g（すりおろす）
卵 1/6 個（10 g）
パン粉 3 g
塩 少々
しめじ 5 g
油 小さじ 1/2（2 g）
ブロッコリー 30 g
ケチャップ 適量
めんつゆ 適量
水溶き片栗粉 適量

（作り方）

- ① ボウルに水けを切った豆腐、とりミンチ、下ごしらえした玉ねぎ、人参、ひじき、長いもを入れる。そして卵、パン粉、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。それらを 2 等分にして小判型にまとめる。
- ② フライパンに油を熱し、ハンバーグを焼く。そのときにしめじも一緒に焼く。（ハンバーグはしっかり中まで火を通すこと）
- ③ ケチャップ、めんつゆ、②のしめじを入れ、水溶き片栗粉であんかけをつくる。
- ④ ハンバーグの上からあんかけをかける。横にブロッコリーを添える。

【副菜】切干し大根サラダ（エネルギー 31 キロカロリー、たんぱく質 1、7 グラム）

（1 人分材料）

切干し大根 5 g
（湯でもどし、約 2 センチの長さに切る）
ほうれんそう 15 g（約 2 センチに切る）
人参 10 g（せん切りにする）
しらす干し 5 g
すし酢 大さじ 2/3

（作り方）

- ① ボウルに切干し大根、ほうれんそう、人参を入れる。（野菜は、ゆでたあと、よく水きりをする）
- ② ①にしらす干し、酢を入れ混ぜ合わせる。

【汁もの】豚汁（エネルギー 172キロカロリー、たんぱく質 7、1グラム）

（1人分材料）

豚肉	20g（約3センチに切る）
大根	10g（約1センチ厚さのイチョウ切り）
人参	10g（約1センチ厚さのイチョウ切り）
ごぼう	10g（約1センチ厚さに切る）
里芋	10g（ひと口大に切る）
こんにゃく	10g（短冊切り）
油あげ	10g（短冊切り）
長ねぎ	10g（約1センチに切る）
しめじ	5g（石づきを取り小房にわける）
みそ	12g
だし汁	150ml

（作り方）

- ①豚肉を炒める。（油なしで炒める）
- ②だし汁に大根、人参、ごぼう、里芋、こんにゃく、油あげ、しめじを入れ、煮る。
- ③煮立たせ、あくをとり、半分のみそを入れ、しばらく煮る。
- ④最後に、残りのみそを入れ、そして長ねぎを入れる。

【デザート】ヨーグルトのいちごソースかけ（エネルギー61キロカロリー、たんぱく質 2、5グラム）

（1人分材料）

プレーンヨーグルト	70g
いちごソース	10g

（作り方）

- ①ヨーグルトにソースをかける。

【健康づくりの話】（東保健センター 森生保健師）

★質問タイム