



(案)

資料 3 ③

管理栄養士考案!



過去のレシピは…

栗東市 野菜たっぷりレシピ

野菜たっぷりレシピ No.69

ホットケーキミックスで
オニオンブレッド

●材料●(6 個分)

- 玉ねぎ……………1 個(200g)
- ロースハム……………4 枚(35g)
- ホットケーキミックス…150g
- 牛乳……………60ml(60g)
- マヨネーズ……………24g



めざそう野菜
1日350g



| | |
|-----------------|---------|
| 1 食(3 個)あたりの栄養価 | |
| エネルギー | 446kcal |
| たんぱく質 | 11.1g |
| 脂質 | 15.3g |
| 炭水化物 | 66.5g |
| └食物繊維 | 3.0g |
| 塩分 | 1.5g |

野菜の量
1 人分 100g

* 作り方 *

- ①オーブンを 230 度に予熱しておく。
- ②玉ねぎは半分に切り、半分はみじん切りにする。もう半分は繊維が横に向くように置いて薄切りにする。ハムは半分に切った後、細切りにする。ハムを半分に分け、片方はみじん切りにした玉ねぎ、もう片方は薄切りにした玉ねぎと一緒に置いておく。
- ③ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れて、大きめのスプーンで混ぜる。ポロポロとした状態になったら、みじん切りにした玉ねぎとハムを加えてよく練り混ぜる。(スプーンの背で生地を押し付けるようにしてよく混ぜることで粉っぽさがなくなります。)
- ④スプーンに水をつけ、クッキングシートを敷いた天板の上に 6 等分にした③を載せ、厚さ 1cm 直径 8~9cm のハート形になるように広げる。(丸い形にする場合は、厚さ 1cm 直径 8~9cm の丸形になるように広げる。)
- ⑤④の上に薄切りにした玉ねぎとハムをのせ、全体にマヨネーズをかける。230 度のオーブンで 12~13 分焼く。(焼き具合を確認しながら、加熱時間を調整してください。)

エリンギのコンソメソー

●材料●(2人分)

- エリンギ・・・1・1/2 パック(150g)
- バター・・・・・・・・・・5g
- 顆粒コンソメ・・・・・・・・小さじ 1
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 乾燥パセリ(あれば)・・・・少々



| | |
|-----------|--------|
| 1食あたりの栄養価 | |
| エネルギー | 36kcal |
| たんぱく質 | 2.2g |
| 脂質 | 2.4g |
| 炭水化物 | 5.1g |
| 食物繊維 | 2.5g |
| 塩分 | 0.6g |

* 作り方 *

- ①エリンギは汚れている石づき部分があれば取り除く。縦に半分に切り(長いものはさらに横半分に切る)、1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを入れ中火にかける。バターが溶けたらエリンギをフライパン全体に広がるように入れ、両面に焦げ目がつくように焼く。(あまり動かしすぎない。)
- ③顆粒コンソメ、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ④皿に盛りつける。あれば乾燥パセリを散らす。

野菜の量
1人分 75g

健康情報 ワンポイント

アルコールの適量を知っていますか??

1日の純アルコール量の適量を知っていますか?

アルコールは、肝臓病や心臓病、循環器疾患など、体にさまざまな影響をもたらします。体への影響を少しでも軽減するために、適量を理解することが大切です。

1日の適量は、純アルコール約20gまで



どれか
1つくり~

日本酒(15度)



1合
(180ml)

ビール(5度)



ロング缶 1本
(500ml)

焼酎
(25度)



0.6 合
(約 100ml)

ウイスキー
(40度)



ダブル1杯
(60ml)

ワイン(12度)



グラス1杯半
(180ml)

酎ハイ(5度)



ロング缶 1本
(500ml)

参考:厚生労働省 e-ヘルスネット