

伝達講習会①春のバランスおもてなしレシピ***

- *豆腐ハンバーグ*
- *旬野菜のお吸い物*
- *新じゃがとスナップエンドウのガーリックソテー*
- *おからの焼かりんとう*



* 1人あたりの栄養価 *	
エネルギー	567kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	12.3g
カルシウム	109mg
塩分	3.7g

1人分：約 112kcal
たんぱく質：5.5g 脂質：5.9g
カルシウム：59mg 塩分：1.1g

豆腐ハンバーグ

●材料● (4人分)

絹ごし豆腐・・・1丁(350g)
パン粉・・・大さじ6(18g)
生ひじき・・・40g
(または乾燥ひじき5gを水で戻す)
塩・・・小さじ1/4(1.5g)
サラダ油・・・大さじ1(12g)

あん

水・・・80cc
しょうゆ・・・大さじ1(18g)
みりん・・・大さじ1(18g)
片栗粉・・・小さじ1(3g)
大葉(細切り)・・・4枚

作り方

- ① 豆腐は耐熱皿にのせ、ラップをして600wで7分加熱し、ざるにのせて水気を切り、そのままあら熱をとる。
- ② ボウルに①、パン粉、ひじき、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②の生地を4等分の俵型にして並べる。
柔らかい生地なので、形を作って直接フライパンに並べます。
- ④ 弱めの中火にかけて、両面きつね色になるまで焼く。
崩れやすいので、焼き色がしっかりつくまでひっくり返さないこと。
- ⑤ 豆腐ハンバーグを取り出した後、そのままのフライパンにあんの材料を入れ、よくかき混ぜながらとろみがつくまで強火で加熱する。
- ⑥ 豆腐ハンバーグにあんをかけ、細切りにした大葉を飾る。

料理・栄養のポイント

豆腐は植物性の脂肪を含んでおり、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。低カロリーで健康的なハンバーグです♪

ごはん

1人分：約 218kcal
たんぱく質：3.3g 脂質：0.4g
カルシウム：4mg 塩分：0g

作り方

- ① ご飯を炊く。(※米1合で、ご飯 約350g炊けます)
- ② 1人分130gずつ盛り付ける。

1人分：約 115kcal
たんぱく質：2.5g 脂質：3.1g
カルシウム：9mg 塩分：0.7g

☆新じゃがとスナップエンドウのガーリックソテー☆

●材料●（4人分）

新じゃが・・・・・・・・・・4個(400g)
スナップエンドウ・・・・8本(60g)
にんにく・・・・・・・・・・1かけ
オリーブオイル・・大さじ1(12g)
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1(18g)

料理・栄養のポイント

新じゃがはビタミンC・B1が豊富。皮が柔らかいので、皮ごと調理するのがおすすめです。

作り方

- ① 新じゃがはよく洗い、芽を取って一口大に切る。水にさらした後、水気をよく切りラップをして600wのレンジで4分お箸が通るまで加熱する。
- ② スナップエンドウは筋を取り、お湯で1分半茹でる。大きい場合は半分に切る。
- ③ にんにくはみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルと一緒に入れ、弱火で加熱する。
- ④ にんにくの香りがたってきたら、①の新じゃがを加えて中火で全体にオイルを絡める。そのままあまり触らず、表面がカリッとなるまで焼く。
- ⑤ ②のスナップエンドウを加えてひと混ぜした後、しょうゆで味を整える。

1人分：約 38kcal
たんぱく質：3.8g 脂質：0.4g
カルシウム：15mg 塩分：1.6g

☆旬野菜のお吸い物☆

●材料●（4人分）

しめじ・・・・・・・・1/2パック(約70g)
きゅうり・・・・・・・・1/3本(40g)
むきえび・・・・・・・・8匹(約25g)
片栗粉・・・・・・・・適量

はんぺん団子

はんぺん・・・・・・・・1/2枚(約50g)
枝豆(冷凍可)・・20g(正味10g)
片栗粉・・・・・・・・小さじ1/2(1.5g)
だし汁・・・・・・・・600cc
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1(6g)
塩・・・・・・・・小さじ2/3(4g)

作り方

- ① しめじは石突をとり、4等分する。
- ② きゅうりは縦半分に切ってから、斜め薄切りにする。
- ③ えびは水気をふき片栗粉をまぶす。
- ④ ボウルにはんぺんを入れ、手で揉んでつぶし、身を取り出した枝豆、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、4等分して丸める。
- ⑤ 鍋にだし汁、しょうゆ、塩、④のはんぺん団子を入れてふたをし、火にかける。
- ⑥ 煮立ったら火を止め、器にはんぺん団子を盛る。
- ⑦ ①のしめじ、②のきゅうり、③のえびを入れて再度煮立たせたら具を器に盛り、汁を流し入れる。

料理・栄養のポイント

はんぺんは、自身の魚肉にやまのいもと卵白を加えてゆでたもの。ふわふわの食感を楽しみましょう。

1人分：約 84kcal
たんぱく質：1.4g 脂質：2.5g
カルシウム：22mg 塩分：0.3g

☆おからの焼きかりんとう☆

●材料●（4人分）

おから・・・・・・・・・・40g
小麦粉・・・・・・・・・・40g
ベーキングパウダー・・小さじ1/2(2g)
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ(約1g)
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2(18g)
サラダ油・・・・・・・・小さじ2(8g)

料理・栄養のポイント

食物繊維たっぷりのかりんとうです。子どもと一緒に作る場合は、生地を伸ばさず1本ずつ棒を作っても楽しいです。

作り方

- ① ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ② おからを入れて、手でこすり合わせるように混ぜる。
- ③ サラダ油を入れて、ひとまとめにする。
*おからの水分が足りずにぼろぼろ崩れる場合は、水を小さじ1ほど足す。
- ④ ラップにはさんで、めん棒で縦10cm×横20cmに伸ばす。横半分に切ってから1cm幅に切り、手のひらで軽くねじりながらオープンシートをひいた天版に並べる。
- ⑤ 160℃に温めたオーブンで18分焼く。