

平成30年度 第1回健康推進員伝達レシピ



本日の献立



- * にんじんのピラフ *
- * キャベツのスクランブルエッグ *
- * 野菜のレモン和え *
- * えだまめポタージュ *
- * マシュマロムース *

春のバランス洋食レシピ



👉 手順のポイント
ムースを初めに作り、冷蔵庫で冷やしましょう。

1人あたりの栄養価

エネルギー 610kcal たんぱく質 23.6g
脂質 22.9g カルシウム 231mg 塩分 2.4g

🍴 にんじんのピラフ

●材料●(4人分)

米……………200g
水……………140cc
人参……………小1本(100g)
コーン……………40g
玉ねぎ……………1/2個(100g)
ツナ(油漬)……………1缶
バター……………小さじ2(8g)
パセリ(あれば)……………適宜

作り方

- ① お米をとぐ。
- ② 人参は皮をむき、すりおろす。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ バター以外の材料を炊飯器に入れ、全体を混ぜて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらバターを加え、よく混ぜ合わせる。

料理・栄養のポイント

人参にはカロテンがたっぷり。コーンの甘みもあり、子どもでも食べやすい味です。

1人分：270kcal
たんぱく質：7.2g 脂質：6.6g
カルシウム：15mg 塩分：0.2g

地産地消メニュー



🍴 キャベツのスクランブルエッグ

●材料●(4人分)

キャベツ……………小1/2個(300g)
卵……………4個
A { 牛乳……………100cc
塩……………ひとつまみ(1g)
こしょう……………少々
オリーブオイル……………小さじ2(8g)
バター……………15g
あらびきこしょう……………適宜

作り方

- ① キャベツは3~4cmの食べやすい大きさにちぎる。
- ② 卵を溶き、Aを合わせて混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①のキャベツをしんなりするまで炒め、バターを加える。
- ④ ③に②を加えて中火にかけ、箸で混ぜながら半熟に仕上げる。
- ⑤ 器に盛り、お好みであらびきこしょうをふる。

1人分：142kcal
たんぱく質：9.8g 脂質：10.5g
カルシウム：77mg 塩分：0.5g

野菜のレモン和え



1人分：51kcal
たんぱく質：3.8g 脂質：2.2g
カルシウム：69mg 塩分：0.9g

●材料●(4人分)

ブロッコリー……………1/2個(150g)
きゅうり……………1本(100g)
プチトマト……………8個
プロセスチーズ……………30g
A { 砂糖…小さじ1と1/2(4.5g)
しょうゆ……………小さじ2(12g)
レモン果汁……………大さじ2(30g)

作り方

- ① ブロッコリーは小房にわけ、プチトマトはへたを取る。
- ② ①のブロッコリーを水で洗い、濡れたまま耐熱容器に入れ、塩を振り(ふたつまみ=1.5g程度)、電子レンジで2分加熱する。
- ③ きゅうりを角切りにする。
- ④ プチトマトを半分に切る。
- ⑤ プロセスチーズを角切りにする。
- ⑥ Aをよく混ぜ合わせ、②、③、④、⑤を和える。



料理のポイント

レモン果汁がいいアクセントになり、さっぱり食べられます。キャベツと人参で作っても、彩り良く簡単おいしい副菜になります。チーズなしにすれば低カロリーメニューに！

えだまめポタージュ

1人分：53kcal
たんぱく質：3.2g 脂質：1.5g
カルシウム：24mg 塩分：0.6g

●材料●(4人分)

冷凍枝豆……………150g(正味)
(さやつき枝豆の場合300g程度)
玉ねぎ……………1/4個(50g)
豆乳……………200cc
水……………100cc
こしょう……………少々

作り方

- ① 冷凍枝豆は、塩味つきの場合20分程度水につけて塩抜きしたあと、茹でてさやから取り出す。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、透き通るまで中火で炒め、粗熱を取る。
- ③ ①の枝豆から飾り用に8粒ほど取り分ける。
- ④ 残りの枝豆、②の玉ねぎをフードプロセッサーにかける。なめらかになったら少しずつ豆乳を加え、その都度混ぜて伸ばしていく。
- ⑤ ④がなめらかになったら鍋に移し、こしょうと水を加えて混ぜ、火にかける。沸騰する手前で火を止め、器に注ぐ。
- ⑥ ③で取り分けておいた飾り用の枝豆を2粒ずつ乗せる。



鍋に移す時に裏ごしすると、もっとなめらかなポタージュに仕上がるよ！

料理のポイント

- ・火にかけず、冷蔵庫に入れて冷製ポタージュにするのもおすすめ。
- ・豆乳の代わりに牛乳でも美味しく仕上がります。



生の枝豆を使う場合は、塩小さじ1/2を入れて調味しよう！

マッシュマロームス

1人分：95kcal
たんぱく質：0.7g 脂質：0.2g
カルシウム：45mg 塩分：0g

●材料●(4人分)

マッシュマロ……………70g
牛乳……………160cc
好きなジャム……………大さじ1

作り方

- ① マッシュマロと牛乳を鍋に入れ、中火にかけてよく混ぜながらマッシュマロを溶かす。
- ② グラスに①を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 固まったらジャムを乗せる。