

# ＊ ＊ 健康推進員伝達レシピ② ＊ ＊ <4人分>

## ～食物繊維たっぷりメニュー～

- ＊ごはん＊
- ＊ほくほくコロッケ＊
- ＊きゅうりと油揚げの胡麻あえ＊
- ＊里芋と豆腐の味噌汁＊
- ＊レーズン入りコーンフレーククッキー＊



| ＊ 1人あたりの栄養価 ＊ |         |
|---------------|---------|
| エネルギー         | 686kcal |
| たんぱく質         | 17.4g   |
| 脂質            | 24.9g   |
| カルシウム         | 144mg   |
| 塩分            | 3.5g    |

### ＊ほくほくコロッケ＊

#### 地産地消メニュー

1人分：239kcal  
たんぱく質：5.3g 脂質：14.3g  
カルシウム：21mg 塩分：1.1g

#### ●材料●（4個分）

- じゃがいも・・・中2個(240g)
- A {
  - 牛乳・・・大さじ2(30g)
  - バター・・・8g
  - 塩・・・小さじ1/2(3g)
- たまねぎ・・・1/4個(50g)
- 合びき肉・・・50g
- B {
  - 塩・・・ひとつまみ(1g)
  - こしょう・・・適量
- C {
  - 小麦粉・・・大さじ3(27g)
  - 水・・・大さじ4と1/2(67.5g)
- パン粉・・・大さじ8(24g)
- 揚げ油・・・適量
- 添え
  - レタス・・・中2枚(30g)
  - ミニトマト・・・8個

#### ＊作り方＊

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、洗ったミニトマトと皿に盛る。
- ② じゃがいもは洗って水気がついたままラップに包み、電子レンジ(600w)で5～6分加熱し、皮をむいて熱いうちにつぶし、Aを混ぜる。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。
- ④ 耐熱容器に③とひき肉を入れ、Bを振り入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで3分加熱する。泡だて器でほくほくして②に混ぜ、8等分に成形してしっかり冷ます。
- ⑤ Cを混ぜ合わせたもの、パン粉の順番につける。
- ⑥ 180℃に熱した油で両面きつね色に揚げる。

#### ＊料理・栄養のポイント＊

手作りの衣ははがれやすいので、油にコロッケを入れたら色がつくまでしばらく触らないこと。

### ＊ごはん＊

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

- ① 1人分130gずつ盛り付ける。



## ☆きゅうりと油揚げの胡麻あえ☆

### ●材料●（4人分）

きゅうり・・・2本(200g)  
油揚げ・・・大1/4枚(25g)  
鰹節・・・小1パック(2.5g)  
すりごま・・・大さじ1と1/2(12g)  
しょうゆ・・・小さじ1(6g)

### \*料理・栄養のポイント\*

油揚げの代わりに茹でたささみを和えてもおいしいです。

1人分：52kcal  
たんぱく質：2.8g 脂質：3.7g  
カルシウム：69mg 塩分：0.5g

### \*作り方\*

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩を指3本でひとつまみ(1g・分量外)を混ぜ、5分置いてから水気を絞る。
- ② 油揚げはざるにのせ、熱湯を両面にかける。粗熱がとれたら水気をとり、3mm幅の短冊切りにする。
- ③ 鰹節は、耐熱容器に入れて電子レンジ(600w)に30秒かけて乾燥させ、キッチンペーパーで包んで手でもむ。
- ④ ボウルに①、②、③、すりごま、しょうゆを入れ混ぜ合わせる。

## ☆里芋と豆腐の味噌汁☆

### ●材料●（4人分）

乾燥わかめ・・・大さじ1(4g)  
里芋・・・中4個(160g)  
絹ごし豆腐・・・小1パック(150g)  
しいたけ・・・2個(40g)  
だし汁・・・3カップ(600g)  
合わせ味噌・・・大さじ2と1/2(45g)

### \*料理・栄養のポイント\*

里芋は、他のイモ類よりも水分が多く低カロリー。カリウムを多く含むので高血圧の予防におすすめの食材です。

1人分：69kcal  
たんぱく質：4.7g 脂質：1.9g  
カルシウム：44mg 塩分：1.8g

### \*作り方\*

- ① わかめは水で戻してサッと洗う。
- ② 里芋は、皮をむき8mm幅の半月切りにし、塩(分量外)をもみ込み、水で洗う。
- ③ 豆腐は1cm角に切る。
- ④ しいたけは石突を切り落とし、薄切りにする。
- ⑤ 鍋に①、②、③、④、だし汁を入れて里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 合わせ味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせる。

## ☆レーズン入りコーンフレーククッキー☆

### ●材料●（4枚分）

マーガリン・・・20g  
砂糖・・・15g  
卵・・・M1/4個(13g)  
小麦粉・・・30g  
コーンフレーク・・・15g  
レーズン・・・大さじ1(12g)

### \*料理・栄養のポイント\*

\*レーズンには、女性や子どもに不足しがちな鉄分が多く含まれます。

1人分：108kcal  
たんぱく質：1.3g 脂質：4.6g  
カルシウム：6mg 塩分：0.1g

### \*作り方\*

- ① 天板に、クッキングシートを敷く。
- ② ボウルにマーガリンを入れ、泡だて器でクリーム状に混ぜる。
- ③ ②に砂糖、卵の順番に加え、その都度よく混ぜる。
- ④ 小麦粉、レーズン、コーンフレークを加えスプーンで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ スプーン2本を使ってクッキングシートの上に1個ずつ落とす。  
\*高さがあると中まで焼きあがりにくいので、スプーンで上を押さえておく。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで10分～15分焼く。