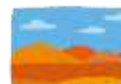


* 令和8年度 健康推進員伝達レシピ②(4人分) *



秋から準備！寒い冬を元気に過ごそうメニュー

本日の献立

- * ごはん *
- * さばの和風ロールキャベツ *
- * 冬野菜と牛肉のカレー炒め *
- * 小松菜とわかめのごま酢和え *
- * かぼちゃクッキー 🍪 *



* 1人あたりの栄養価 *

エネルギー	647kcal	炭水化物	92.8g
たんぱく質	27.9g	食物繊維	6.8g
脂質	19.0g	塩分	2.5g



調理手順のポイント レンジ加熱(れんこん、人参、小松菜、かぼちゃ)をした後に、オーブンの予熱をする。

🍴 ごはん



エネルギー	203kcal	炭水化物	46.9g
たんぱく質	2.6g	食物繊維	2.0g
脂質	0.3g	塩分	0.0g

* 作り方 *

1人前 130gで計量し、盛り付ける。

エネルギー	213kcal	炭水化物	18.7g
たんぱく質	17.6g	食物繊維	2.3g
脂質	8.1g	塩分	1.8g



今回さば缶 1缶固形量 135g の品で計算

🍴 さばの和風ロールキャベツ

* 作り方 *

●材料● (4人分) (1人2個ずつ)

キャベツ.....8枚(400g)

さば缶(醤油味)(汁も使用)・・・2缶

はんぺん.....2枚(180g)

醤油.....小さじ1(6g)

みりん.....小さじ1(6g)

大根.....3cm(120g)

生姜.....1片(8g)

三つ葉.....8本(8g)

注意 キャベツを茹でた汁を使用します。
捨てないように気をつけて！！

* さば缶 購入時の注意点 *
内容量はさばの身と汁を含んだ量になります。さばの身の固形量も確認してください。

今回の料理でのさば缶の目安量

1缶 内容量 160～180g

固形量 120～135g

- ① キャベツの葉の根元に包丁を入れ、一枚ずつはがす。
はんぺんは1枚を十字に切って4等分にし、さらにそれぞれを厚さ半分に横にスライスする。
生姜はできるだけ細い千切りにする(針生姜)。
大根おろしを作る。
三つ葉は細かく刻んでおく。
- ② 鍋に熱湯を沸かし、キャベツを入れて柔らかくなるまでしっかり茹でる。箸でザルにあげて水気をきり、粗熱をとる。
- ③ 茹で汁は残しておく。冷めたら300ml計量する。
- ④ キャベツの芯の部分にハの字に包丁で切り込みを入れて、芯を取り除く。芯は斜め細切りにして水気をしぼる。
- ⑤ まな板の上にキャベツを1枚広げ、中央手前にはんぺん、キャベツの芯(1/8量)、さば(1/4缶)、はんぺんを順に重ねてのせ、具をしっかり押さえながら隙間なく包んでいく。
鍋に巻き終わりを下にして入れる。同様に8個分作り、敷き詰めていく。
- ⑥ 茹で汁(300ml)、さば缶の汁、醤油、みりんを入れる。
- ⑦ 蓋をして火をつけて、沸騰したら弱火で20分煮込み、最後に蓋をあけて5分煮込む。
- ⑧ フライ返しなどを使い、ロールキャベツが崩れないように1人2個ずつ器に盛り付ける。
- ⑨ 煮汁を注ぎ、大根おろしを天盛りし、生姜、三つ葉を飾る。

冬野菜と牛肉のカレー炒め



エネルギー	104kcal	炭水化物	7.4g
たんぱく質	5.3g	L 食物繊維	1.0g
脂質	6.1g	塩分	0.3g

●材料● (4人分)

れんこん.....小 1 個(120g)
 人参.....4 cm(40g)
 牛もも肉切り落とし.....120g
 油.....小さじ 1(4g)
 カレー粉.....小さじ 1/2(1g)
 塩.....ひとつまみ(1g)

作り方

- ① 小皿にカレー粉と塩を入れ、混ぜ合わせておく。
- ② れんこんと人参は皮をむき、厚さ 3mm のいちよう切りにする。耐熱容器に入れて、ふんわりラップをし電子レンジ 600W で 2 分加熱する。(固すぎる場合は追加で加熱する)
- ③ フライパンに油をひき、牛肉を炒める。(牛肉が大きいものは箸やフライ返しで小さめにカットしながら炒める。)
- ④ 牛肉に火が通ったら、②を入れて炒め合わせる。
- ⑤ ①を全体的に振り入れ、炒め合わせる。

レンコンの栄養成分

ビタミン C が豊富。でんぷんが多い為、加熱調理しても壊れにくい特徴があります。

小松菜とわかめのごま酢和え



エネルギー	21kcal	炭水化物	3.1g
たんぱく質	1.3g	L 食物繊維	1.0g
脂質	0.6g	塩分	0.3g

●材料● (4人分)

小松菜.....小 1 束(160g)
 わかめ(乾燥).....小さじ 1(1g)
 かに風味かまぼこ.....2 本
 酢.....大さじ 1(15g)
 ★ 砂糖.....大さじ 1/2(4.5g)
 醤油.....大さじ 1/4(4.5g)
 すりごま(白).....小さじ 2(4g)

作り方

- ① ボウルに★を入れ混ぜ合わせておく。
- ② 別の容器でわかめ(乾燥)を水で戻し、水気をしっかりしぼる。かに風味かまぼこは半分に切り、ほぐしておく。
- ③ 小松菜は根元を切り落とし、3 cm幅に切る。耐熱容器に入れて、ふんわりラップをかけ、600W の電子レンジで 3 分 30 秒加熱し、粗熱をとり、水気をしっかりしぼる。
- ④ ①に②と③を入れ混ぜ合わせ、冷蔵庫で味を馴染ませる。

かぼちゃクッキー



エネルギー	106kcal	炭水化物	16.7g
たんぱく質	1.1g	L 食物繊維	0.5g
脂質	3.9g	塩分	0.1g

●材料● (4人分：12枚)

かぼちゃ(皮をむいた状態)....20g
 バター.....20g
 砂糖.....20g
 薄力粉.....55g

作り方

- ① かぼちゃのワタを取り除き、皮をむき、計量する。
- ② 20gの塊のまま、ふんわりラップに包み、600W の電子レンジで 40 秒加熱する。やわらかくつぶせる状態にする。固い場合は加熱時間を 10 秒ずつ増やす。
- ③ オーブンを 170℃に予熱する。
- ④ かぼちゃが温かいうちにラップごと指でつぶし、ボウルに入れる。
- ⑤ バター、砂糖を入れてさらにスプーンで混ぜ合わせる。
- ⑥ 薄力粉を入れてさらに混ぜる。ある程度まとまってきたら、手で混ぜてひとつにまとめる。
- ⑦ 生地を 12 等分し、1 つずつ丸め、押さえて厚さ 5mm に広げる。
- ⑧ クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑨ オーブンで 20 分焼く。

★注意★

今回のかぼちゃはすごく少量なので、塊のままレンジにかけてください。

参考

☆皮つきでも作れます。
 ☆増量して作る場合は、生地を 1 枚の四角いシート状に伸ばします。包丁で格子状に切り分け、小さな四角いクッキーにすると、簡単にたくさん作ることができます。

