

令和8年度 健康推進員伝達レシピ①(4人分)



おうちで和カフェ

本日の献立

- * 鶏つくねのライスバーガー *
- * 人参の変わりごま和え *
- * 和風スープ豆乳仕立て *
- * ほうじ茶わらび餅風 *

* 1人あたりの栄養価 *

エネルギー	544kcal	炭水化物	86.6g
たんぱく質	19.0g	食物繊維	7.4g
脂質	14.2g	塩分	2.6g



調理手順のポイント 炊飯→ほうじ茶わらび餅風→人参の変わりごま和え→和風スープ→ライスバーガー

鶏つくねのライスバーガー



エネルギー	313kcal	炭水化物	51.1g
たんぱく質	13.2g	食物繊維	2.7g
脂質	6.1g	塩分	1.0g

●材料● (4人分)

ライスのバンズ

ごはん	120g × 4人分
片栗粉	小さじ 2(6g)
ごま油	小さじ 1/2 × 2回分(4g)

鶏つくね

鶏ミンチ	200g
木綿豆腐	100g
玉ねぎ	1/2個(80g)
塩	小さじ 1/3(2g)
こしょう	少々
油	小さじ 1(4g)
★	{ しょうゆ 小さじ 2(12g)
	{ みりん 小さじ 2(12g)

大葉	8枚
サニーレタス	3~4枚(40g)
包むもの	ラップ

* 作り方 *

- ① サニーレタスは洗った後、水気をふき取り、はさみやすい大きさにちぎる。大葉は洗った後、水気をふき取る。
- ② しょうゆ、みりんを合わせておく。→★

ライスのバンズ

- ① ボウルにごはん、片栗粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ② 8等分し、ラップに包んで丸めてから、直径 8cm 程の丸形に押しつぶす。(ふんわりではなく、しっかり固めて形を作る)
- ③ 熱したフライパンにごま油(小さじ 1/2)をひき、ライスのバンズ 4個を並べる。中火で両面にほんのり焼き目がつく程度に焼く。残りも同様に焼く。

鶏つくね

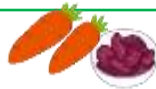
- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、塩、こしょうを入れ、しっかり混ぜる。ボウルの中で 4等分し、軽く丸めておく。
- ③ フライパンに油をひき、②を 1つずつ丸く平らに広げながら並べる(直径 8cm 程)。中火で焼き目がつくまで焼き、裏返して蓋をして中まで火を通す。
- ④ 最後に★を入れて、煮汁が無くなるまで煮からめる。

仕上げ

- ① ラップを 30cm × 30cm の大きさに切る。ラップの上にライスバンズ 1枚を置き、鶏つくね、大葉 2枚、サニーレタス、ライスバンズ 1枚の順にのせてしっかり包む。
- ② ラップに包んだまま、器に盛り付ける。

半分はそのまま、もう半分はライスパワーに挟んでどうぞ

人参の変わりごま和え



エネルギー	18kcal	炭水化物	3.3g
たんぱく質	0.5g	食物繊維	1.3g
脂質	0.6g	塩分	0.4g

●材料● (4人分)

人参・・・・・・・・小1本(120g)
しば漬け・・・・・・・・40g
すりごま(白)・・・・小さじ2(4g)

作り方

- ① 人参は皮をむいて長さ5cmの細目の千切りにし、耐熱容器に入れる。軽くラップをかけ、600wの電子レンジで2分加熱する。ラップを外し、粗熱をとる。
- ② しば漬けは粗くみじん切りにする。
- ③ ①にしば漬け、ごまを入れて和える。冷蔵庫でしばらく置き、味を馴染ませる。

和風スープ豆乳仕立て



エネルギー	123kcal	炭水化物	11.6g
たんぱく質	4.6g	食物繊維	3.0g
脂質	7.0g	塩分	1.2g

●材料● (4人分)

じゃがいも・・・・1/2個(100g)
玉ねぎ・・・・1/2個(80g)
人参・・・・小1/6本(20g)
ベーコン・・・・2枚(40g)
油・・・・小さじ1/2(2g)
和風だしの素・・小さじ1と1/3(4g)
水・・・・200ml
豆乳・・・・300ml
みそ・・・・小さじ2(12g)
青ねぎ(できれば小葱)・1/2本(4g)
塩・・・・少々
黒こしょう・・・・少々

作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎは皮をむき、1cmの角切りにする。人参は薄いちょう切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ② ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ③ 鍋にベーコン、玉ねぎを入れ、弱火で玉ねぎが半透明になるまでじっくり炒める。
- ④ じゃがいも、人参、水、和風だしの素を加えて、蓋をして中火で、じゃがいも、人参がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆乳を加え、弱火で沸騰させないように温めて、最後に味噌、塩を入れて味を整える。
- ⑥ 器に盛り付け、青ねぎを散らし、上から黒こしょうをふる。

調理のポイント

・豆乳と味噌、塩を入れた後に加熱し過ぎると、豆乳のたんぱく質が分離してボソボソしたスープになります。火加減に注意しましょう。

ほうじ茶わらび餅風



エネルギー	90kcal	炭水化物	20.6g
たんぱく質	0.7g	食物繊維	0.4g
脂質	0.5g	塩分	0.0g

●材料● (4人分)

ほうじ茶(ペットボトル)・・・300ml
片栗粉・・・・大さじ6(54g)

シロップ

ほうじ茶(ペットボトル)・・・・30ml
砂糖・・・・大さじ4(36g)
きなこ・・・・小さじ4(8g)

作り方

- ① シロップの材料を鍋に入れ、中火で軽く煮る。砂糖が溶けた後、少し煮ればOK。
- ② 火にかける前の鍋に、片栗粉、ほうじ茶を入れ、片栗粉が完全に溶けるまでしっかり混ぜる。
- ③ 鍋を弱火にかけて、木べら等で絶えず鍋底からかき混ぜる。茶色の透明な状態になるまで混ぜ続ける。そこからさらに2分間混ぜ続ける(ひとかたまりになり、透明感と艶が出たらOK)。
- ④ 水で濡らしたタッパーに③を移し、表面を平らにする。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、冷えたら取り出す。
(冷やし過ぎると白く固まるので、冷やし過ぎに注意)
- ⑤ 濡らした包丁で④を一口大に切り、人数分に分けて器に盛り付ける。シロップをかけ、きなこを添える。

参考

- ・(ほうじ茶)茶葉で抽出する場合は、濃く抽出してください。
- ・(冷却方法)氷水で冷やす場合は、タッパーごと氷水にあててください。