

# 平成 26 年度 健康づくり講習会

木更津市食生活改善協議会

## 野菜入り豆腐ハンバーグ

《1人分栄養価》 熱量 287kcal 蛋白質 20.3g 脂質 13.0g  
 カロリ 155mg 食塩相当量 2.1g

材 料	1人分	4人分	作り方
鶏挽肉	50g	200g	① 豆腐は水切り、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。ごぼうは細かいささがきにし水にさらす。 ② 水気を切ったごぼう、人参、玉ねぎをフライパンでしんなりするまでサラダ油小さじ1で炒める。 ③ ボールに鶏挽肉、卵、粗熱をとった②、塩を入れよくこね混ぜる。4等分して小判型にする。 ④ なすは輪切り、ピーマンは種を取り短冊に切る。フライパンを熱してサラダ油を敷き炒める。しんなりしたら塩・こしょうを振り、皿に取っておく。 ⑤ ④のフライパンをキッチンペーパーで拭いてサラダ油を敷き、③の表面を焦げ目がつくまで焼く。 ⑥ 裏返して蓋をし、弱めの中火で3分焼く。竹串を刺してすんだ肉汁が出れば出来上がり。 ⑦ たれの材料を混ぜて⑥のフライパンに加えて煮立て、からめる。 ⑧ 皿に盛り合わせ、たれをかける。
木綿豆腐	100g	400g	
卵	1/4個	1個	
玉ねぎ	25g	中1/2個(100g)	
人参	12g	中1/2本(50g)	
ごぼう	12g	中1/3本(50g)	
塩	0.6g	小さじ2/5(2.4g)	
※たれ			
醤油	9g	大さじ2	
みりん	18g	大さじ4	
片栗粉	1g	小さじ1・1/2	
※付け合わせ			
なす	25g	中1本(100g)	
ピーマン	12g	1個(50g)	
サラダ油	3.3g	大さじ1(13g)	

## もやしバーグ

《1人分栄養価》 熱量 146kcal 蛋白質 14.6g 脂質 6.9g  
 カロリ 79mg 食塩相当量 1.3g

材 料	1人分	4人分	作り方
鶏挽肉	50g	200g	① もやしはもみ洗いし、短くしておく。ざるで水気を切っておく。 ② 鶏ひき肉、しょうが汁、味噌、酒をボールに入れて、粘りが出るまで手でよく混ぜる。 ③ ①のもやしを加え、よく混ぜる。 ④ フライパンを熱し、4等分した③のたねを丸めて並べ、火が通るまで両面を焼く。仕上げに白ごまと万能ねぎを散らして出来上がり。
もやし	100g	400g	
しょうが汁	3g	12g	
味噌	10g	40g	
酒	4g	大さじ1	
白ごま	4g	大さじ2(14g)	
万能ねぎ	少々	少々	

## ミネストローネ

《1人分栄養価》 熱量 196kcal 蛋白質 4.3g 脂質 10.0g  
 カリウム 35mg 塩分 1.6g

材 料	1人分	4人分	作り方
玉ねぎ	25g	中1/2個(100g)	(下処理)
人参	12g	中1/2本(50g)	• 玉ねぎと人参は皮をむく。セロリは筋を取る。それぞれ1cm角のさいの目切りにする。
セロリ	4g	1/4本(15g)	
じゃがいも	12g	1/2個(50g)	• じゃがいもは皮をむいて1cm角のさいの目切りにし、水につけておく。
キャベツ	30g	2枚(120g)	
ベーコン(薄切り)	10g	40g	• キャベツとベーコンは1cm角に切る。
トマト	50g	中1個(200g)	• トマトは湯むきし、種を取り除き1cm角に切る。
さやいんげん	7g	3本(30g)	• さやいんげんは筋を取り、さっと茹でてから1cm幅に切る。グリーンピースは塩ゆでにしておく。
グリーンピース	7g	30g	
スパゲティーの細いもの またはマカロニ	7g	30g	• スパゲティーは2~3cmの長さに折る。
バター	10g	40g	(作り方)
チキンコンソメ	1/2個	2個	① 鍋にバターを入れて熱し、溶けたところにベーコンを入れて炒める。
塩、こしょう		適宜	② ベーコンから脂がよく出たら、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツを加え、しんなりするまで十分に炒める。
パルメザンチーズ		お好みで	③ ②の鍋に湯6カップとコンソメを入れ、煮立ったらアクをすくう。じゃがいもとトマトを加え、弱火で静かにゆっくりと煮込む。
			④ やわらかくなったら、さやいんげんとグリーンピース、パーミセリを入れ、火が通ったら塩・こしょうで味をととのえる。
			⑤ 器に盛り、好みに応じてパルメザンチーズを振りかける。