

# “食物繊維が摂れる料理教室”

## 本日の献立

- ・ 主食                      五分搗きご飯
- ・ 主菜                      煮込みハンバーグ
- ・ 副菜                      たたきごぼうのごま酢和え
- ・ 副菜(汁)                豆乳入りかぶのポトフ風
- ・ 副菜                      フルーツいっぱいサラダ

主食・副菜・主菜を  
そろえましょう！

1人分のエネルギー666kcal 塩分 2.6g 食物繊維 12.5g

## ☆五分搗きご飯

<材料> 4人分      1人分のエネルギー 175kcal      塩分—      食物繊維 0.7g  

五分搗き米	1.3合
-------	------

 1人 100g強

## ☆豆乳入りかぶのポトフ風

<材料> 4人分      1人分のエネルギー 98kcal      塩分 0.7g      食物繊維 3.7g

かぶ（縦半分に切る）	小4個	キクラゲ（乾）	2～3枚
人参（4cm長さ縦4等分）	小1本	豆乳	1/2カップ
A セロリ（乱切り）	小1本	ショルダーベーコン	1枚
紫さつま芋	150g	みそ	大きじ1
だし	2と1/2カップ		

### <作り方>

#### ① 材料を切り揃える

かぶは葉柄を3cm残し、葉を切り縦半分に切る。

人参は4cm長さに切り、4つ割にし、面取りをする。

セロリは筋を除いて、乱切り。

さつま芋は、皮付きのまま大きな乱切りで、4等分にする。

キクラゲは、水に戻し、硬いところがあれば除き、大きければちぎる。

#### ② 鍋に出汁とAの野菜を入れて煮立ったら火を弱め、芋が透き通ってきたらかぶを加え、柔らかくなるまで15分位煮る。

#### ③ 味噌を溶きいれて、豆乳を加え温める。

## ☆煮込みハンバーグ

<材料> 4人分 1人分のエネルギー221kcal 塩分 1.1g 食物繊維 3.1g

合挽き肉	300g	トマト水煮缶	1缶
高野豆腐	1枚	ケチャップ	大さじ1
牛乳	50ml	コンソメ	1個
玉ねぎ（微塵きり）	小1個	しめじ	50g
レンコン（叩きつぶす）	100g	黄パプリカ（乱切り）	1/3個
プロセスチーズ【4等分に切る】	40g	こしょう	少々
油	小さじ1		

<作り方>

- ① 高野豆腐はすりおろして、牛乳でふやかしておく。レンコンはビニール袋に入れてすりこ木等で叩いて細かくする。玉ねぎはレンジ or フライパンでしんなりするまで炒める。
- ② こしょうもを加え予め練っておいた肉に①を加え、全体が、まとまるように混ぜる。等分に分けてチーズを真ん中に入れて、形を整える。
- ③ フライパンに油を熱し、ハンバーグを焼く。焼けたら一端取り出す。
- ④ ③のフライパンの油を軽くふき取り、シメジ・パプリカを軽く炒める。続いて、トマト缶とコンソメを加え煮る。味をみて、ケチャップで調味し、ハンバーグを戻して、弱火で煮込む。

※塩分表示 1.1g（ケチャップ無しの時） ケチャップを分量加えると 1.3g

## ☆たたきごぼうのごま酢和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー62kcal 塩分 0.4g 食物繊維 3.3g

ごぼう	1本 (200g)	すり白ごま	大さじ3
		A 酢	大さじ1と1/2
		砂糖	小さじ2
		しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① ごぼうは長さ 2~3 等分に切り、すりこ木などで叩いて割れ目を入れて、4cm 長さに切る。
- ② 沸騰湯に入れて、ごぼうが少し透き通ってくるまで約3分茹でて、湯を切る。
- ③ ボールにAを入れて混ぜ合わせ、②を熱いうちに加えて和える。

## ☆フルーツいっぱいサラダ

<材料> 4人分 1人分のエネルギー110kcal 塩分 0.4g 食物繊維 1.7g

りんご（いちょう切り）	1/2個	A	りんご酢	大さじ2
柿（いちょう切り）	1/2個		油	大さじ1
キウイフルーツ（いちょう切）	1/2個		塩・こしょう	各少々
ぶどう【種無し】	小1/3房		カッテージチーズ	50g
胡桃（細かく砕く）	4粒		サラダ菜	4枚
			レーズン（細かく切る）	10g

<作り方>

- ① 調味料Aを良く混ぜ合わせドレッシングを作り、レーズンを加えふやかしておく。
- ② フルーツを①のドレッシングで和える。
- ③ 器にサラダ菜を敷いて、②を盛り、カッテージチーズをのせ、胡桃を散らす。