

平成30年度ヘルシークッキング

夏を元気に過ごす料理に挑戦



| | |
|----------|-----------------|
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | ロールミートローフとまとソース |
| 副菜（汁物） | なすの味噌汁 |
| 副菜 | ねぎ塩叩ききゅうり |
| 副菜（デザート） | 黒糖水ようかん |

エネルギー 610kcal 塩分 2.6g

“ 夏を元気に過ごす料理に挑戦 ”

本日の献立

- ・ 主食 五分搗きごはん
- ・ 主菜 ロールミートローフとまとソース
- ・ 副菜(汁) なすの味噌汁
- ・ 副菜 ねぎ塩叩ききゅうり
- ・ 副菜 黒糖水ようかん

主食・主菜・副菜を
そろえましょう！

1人分のエネルギー 610kcal 塩分 2.6g

☆ロールミートローフとまとソース

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 262kcal 塩分 1.0g

| | | | |
|----------------|------|---------------------|----------|
| 豚ひき肉 | 300g | ズッキーニ(緑・黄)(1cm輪切り)各 | 1/2本 |
| 玉ねぎ(みじん切) | 1/2個 | エリンギ(薄切り) | 2本 |
| 卵 | 1個 | トマト水煮缶 | 1/4缶 |
| 塩・こしょう | 各少々 | A にんにく(微塵切り) | 1/2片 |
| 人参(棒状に切る) | 30g | 塩・砂糖 | 各少々 |
| さやいんげん(筋を取る) | 6本 | ケチャップ | 大さじ1 |
| プロセスチーズ(棒状に切る) | 40g | 玉ねぎ(みじん切) | 1/6~1/5個 |
| パン粉 | 10g | オリーブ油 | 小さじ1 |

<作り方>

- ① 人参・さやいんげんは茹でる。玉ねぎはレンジで1分加熱する。
- ② 肉に塩・こしょうを加え、よくこねる。①のたまねぎ・溶き卵・パン粉を加えてさらによくこねて、タネを作る。
- ③ 20cm 角のアルミホイルにうすく分量外のサラダ油をぬり②のタネ半量を広げ、人参・いんげん・チーズも各半量を芯にして、しっかり包み、残りも同様にして2本作る。
- ④ 天板にオーブンペーパーを敷き、③のミートローフ2本とズッキーニ・エリンギを並べ、200℃で15~20分焼く。途中、ズッキーニ・エリンギは様子を見て取り出す。
- ⑤ 小鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら、玉ねぎを加え炒める。Aの残りの材料を加え、少々煮詰めてソースを作る。
- ⑥ ミートローフの粗熱が取れたら切り分け、ズッキーニ・エリンギと共に盛り付け、とまとソースを添える。

☆なすの味噌汁

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 27kcal 塩分 1.1g

| | | | |
|----------------|--------|-----|------|
| なす(半月切り) | 小2本 | だし汁 | 3カップ |
| しめじ(小房分ける) | 1/3パック | みそ | 30g |
| みょうが(縦半分の小口切り) | 1個 | | |

<作り方>

- ① だし汁になす・しめじ・みょうがを入れて煮る。
- ② 野菜が煮えたら、味噌を溶き入れて火を止める。

☆ねぎ塩叩ききゅうり

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 50kcal 塩分 0.5g

| | | | | |
|------|-------|-----|-------------|--------|
| きゅうり | 3本 | A { | 長ネギ(みじん切) | 1/3本 |
| 塩 | ふたつまみ | | 塩 | 小さじ1/4 |
| | | | ごま油 | 大さじ1弱 |
| | | | ラー油(お好みで加減) | 小さじ1 |
| | | | 赤唐辛子(小口切り) | 1/2本 |

<作り方>

- ① きゅうりはまな板に置き、塩を振り板ずりする。5分おき軽く水気をきる。
- ② 麺棒などで叩いて割り、一口大に切る。
- ③ ボールでAを混ぜ合わせて、②のきゅうりを和える。

☆黒糖水ようかん

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 71kcal 塩分 微量

| | | | |
|-----|-------|-----------|------|
| 水 | 150ml | こしあん | 80g |
| 粉寒天 | 1本 | 塩 | 少々 |
| 黒砂糖 | 30g | フルーツミックス缶 | 1/3缶 |

<作り方>

- ① 鍋に分量の水を入れ粉寒天を加え混ぜる。火にかけて煮立ったら1~2分煮てよく煮溶かす。続いて、黒砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ② ボールにこしあんを入れて①を少しずつ加え、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ③ 各器または流し缶に流し入れて、冷やし固める。
- ④ 固まったら、フルーツミックスを載せる。

☆ごはん

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 200kcal

| | | | |
|-------|------|---|----|
| 五分搗き米 | 1.5合 | 水 | 適量 |
|-------|------|---|----|

<作り方>

- ① 研いだ米を適量の水に浸水させ、普通に炊く。