

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。