

令和6年度宮津市食生活改善推進員研修③レシピ

バランスよく食べて、食べ物のことを正しく知りましょう。

「食育の5つの力」を学びましょう。

牛肉とやさいの彩りプレート

4人分材料

ごはん……………600g	トマト……………80g
牛もも肉(焼肉用)…320g	油……………小さじ2
塩、こしょう……………少々	玉ねぎ……………80g
ズッキーニ……………60g	ポン酢……………大さじ3
赤パプリカ……………40g	みりん……………大さじ4・1/2
黄パプリカ……………40g	黒ごま……………適量
ベビーリーフ……………40g	

(作り方)

- ① ズッキーニは5mmの半月切り、パプリカは1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、トマトは5mmの角切りにする。牛肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。
- ② フライパンに油を熱し、弱火でズッキーニ、パプリカを焼き目がつくまで焼いて、取り出す。
- ③ ②と同じフライパンを中火にし、牛肉を両面焼く。牛肉を取り出して、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりとしたら、ポン酢、みりんを入れて軽く煮詰める。
- ④ ごはんを器に盛り、黒ごまをふる。ベビーリーフ、③の牛肉を盛り付け、②の野菜、煮詰めたソースをかける。最後にトマトを上のにのせる。

玉ねぎピザ

4人分材料

玉ねぎ……………400g	ピザ用チーズ……………80g
ツナ缶(水煮) ……80g	油……………小さじ1
コーン……………40g	パセリ……………適量
ケチャップ……………小さじ8	

(作り方)

- ① 玉ねぎは輪切りにし、4等分にする。パセリは刻む。ツナは水を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを並べ中火で焼く。
- ③ 玉ねぎが透きとおって焼き目がついたら裏返す。ケチャップをぬって、ツナ、コーン、ピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。パセリを散らす。

かぼちゃときなこのスノーボール

4人分材料

かぼちゃ……………	60 g	片栗粉……………	20 g
砂糖……………	40 g	きなこ……………	20 g
油……………	40 g	粉砂糖……………	小さじ2
薄力粉……………	120 g	かぼちゃの種……………	16個

(作り方)

- ① かぼちゃは皮をむき、電子レンジ（500w）で1分半加熱し、つぶす。
- ② ①に砂糖を加えてよく混ぜ、油を少しずつ加える。オーブンを170℃に予熱する。
- ③ ②に薄力粉、片栗粉、きなこを混ぜ、押し付けるようにまとめたら、冷蔵庫で10分ほど休ませる。直径3cmくらいのボール状に丸め、スプーンのヘリなどで、数か所スジをつけ、中央にかぼちゃの種を押し込む。全部で16個つくる。
- ④ ③をオーブンシートを敷いた天板に並べ、18分焼く。粗熱がとれたら、粉砂糖をかける。

1人分栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
彩りプレート	464kcal	17.6g	9.7g	1.3g
玉ねぎピザ	137kcal	7.9g	6.1g	1.1g
スノーボール	296kcal	4.4g	11.7g	0.0g
合計	897kcal	29.9g	27.5g	2.4g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 13.3%：脂質 27.6%：炭水化物 59.1%