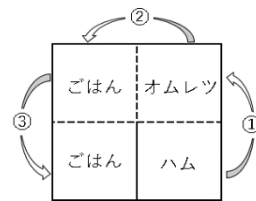


令和 7 年度宮津市食生活改善推進員研修③レシピ

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。

ハムたまおにぎり

2人分材料

ごはん……………260g	塩……………小さじ1/12
卵……………2個	油……………小さじ1
ブロッコリー…小房4個(40g)	ハム……………2枚
ミニトマト……………3個	のり……………2枚
プロセスチーズ……………20g	

(作り方)

- ① ブロッコリーは小房に分けて、熱湯で2分ゆでる。
- ② ミニトマトは4等分に切る。①のブロッコリーをミニトマトの大きさに合わせて切る。プロセスチーズは1cm角に切る。
- ③ ボウルに卵を割り、②、塩を加えて混ぜる。
- ④ 卵焼き器に油を熱し、③を流し入れる。弱めの中火で焼き、片面が固まってきたら折りたたみ、弱火で中まで火を通す。粗熱がとれたら半分に切る。
- ⑤ ラップを敷き、その上にのりを横長に置き、中央に下から半分までキッチンバサミで切り込みを入れる。
- ⑥ のりを4区画に分け、左の2区画にごはんをのせ、右下にハム1枚、右上に④をのせ、右下から順に折りたたんでいく。下に敷いておいたラップに包み、5分ほどなじませてから半分に切る。同様におにぎりをもう1個つくる。

コーンシューマイ

2人分材料

豚ひき肉……………120g	A	砂糖……………小さじ1/3
玉ねぎ……………1/4個(60g)		塩……………小さじ1/12
しょうが汁……………小さじ1/2		しょうゆ……………小さじ1
コーン(缶)……………60g		ごま油……………小さじ1/2
片栗粉……………小さじ1		レタス……………2枚(60g)

(作り方)

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。コーンはザルで水切りをする。
- ② ボウルに、豚ひき肉、玉ねぎ、しょうが汁、Aを入れてよくこねる。タネを一口大に丸める。
- ③ 水気を切ったコーンをバットに広げ、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに、クッキングシートを広げ、5mm幅に切ったレタスを広げる。
②のタネに③のコーンをまぶして、ぎゅっと握り丸めて、レタスの上にのせる。
- ⑤ フライパンとクッキングシートの間に水150ml(分量外)を入れ、蓋をして、強火で加熱する。沸騰したら中火にし、10分蒸す。

オクラとトマトのスープ

2人分材料

オクラ……………4本	鶏がらスープの素…小さじ1・1/2
トマト……………1/2個	ごま油……………小さじ1/2
エノキ……………50g	水……………300ml

(作り方)

- ① オクラは塩(分量外)をふって、まな板の上で転がし板ずりし、水で洗って小口切りにする。トマトはひと口大に切る。
えのきは根元を切り落とし、長さを3等分に切る。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素、えのきを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したらトマト、オクラを加え2分ほど煮、ごま油を加え火をとめる。

フルーツカスタードグラタン

2人分材料

卵……………1個	いちご……………4個(40g)
砂糖……………大さじ2	キウイ……………1/2個(50g)
コーンスターチ…大さじ2	オレンジ……………1/2個(50g)
牛乳……………200ml	アーモンドスライス……………少々
バニラエッセンス……………少々	粉砂糖……………適宜

(作り方)

- ① 小鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰させないように温める。
- ② ボウルに卵を溶き、砂糖、コーンスターチを加えてよく混ぜ合わせる。①の牛乳を数回に分けて少しずつ加え、泡だて器で混ぜあわせる。
- ③ ②を小鍋にもどし、木べらで混ぜながら弱火で加熱する。もったりとしたら火から下ろし、バニラエッセンスを加える。
- ④ 耐熱皿に③を入れ、切った果物、アーモンドスライスをのせ、オーブントースターで10分程度焼く。仕上げに粉砂糖をかける。

1人分栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
ハムたまおにぎり	371kcal	14.3g	11.2g	1.1g
コーンシューマイ	180kcal	10.7g	10.8g	0.9g
オクラのスープ	36kcal	1.2g	1.1g	0.9g
フルーツグラタン	197kcal	6.7g	7.0g	0.2g
合計	784kcal	32.9g	30.1g	3.1g