令和８年度宮津市食生活改善推進員研修③レシピ

だしを使って減塩でもおいしく食べましょう。
料理をバランスよく組み合わせましょう。

ふわふわしんじょ椀

４人分材料

はんぺん……１００ｇ	にんじん……３０ｇ
卵白……１個分	しょうゆ……小さじ1
むきえび……５０ｇ	【だし汁】……７００ｍｌ
枝豆……正味２０ｇ	水……４カップ
コーン(缶)……２０ｇ	昆布……１０ｇ
片栗粉……大さじ1	煮干し……１０ｇ
かぶ……小２個	かつお節……１０ｇ
小松菜……２株	

（作り方）

【だしの取り方】

① 鍋に布巾で軽く汚れを拭き取った昆布と水を入れて３０分置き、中火にかけて煮立つ直前に昆布を取り出す。
② かつお節と煮干しを入れて中火にかけ、アクをすくいながら沸騰させる。
③ 沸騰後弱火で約５分煮て、ペーパータオルでこして絞る。

① むきえびをぶつ切りにし、さらに包丁でよくたたく。かぶは一口大のくし切りにし、小松菜は４ｃｍ長さに切り、にんじんは千切りにする。
② ビニール袋にはんぺんを入れ、塊がなくなるまでよくもみつぶす。卵白を加えてさらによく混ざるまでもむ。
③ ①のむきえびに②を加えて、さらによくもみ混ぜる。
④ 枝豆、コーン、片栗粉を加えて混ぜる。
⑤ 水で手をぬらして、④を１２等分して丸める（絞り出すとやりやすい）。
⑥ 鍋にだし汁とかぶを入れて沸かし、にんじんと⑤を加えて２分ほど煮る。小松菜を加えさらに２分煮て、しょうゆを加える。

１人分ごはん　１２０ｇ

１人分栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
しんじょ椀	71kcal	6.8g	0.7g	0.9g
スコッチエッグ	290kcal	16.0g	17.9g	1.0g
白ごはん	201kcal	3.0g	0.4g	0.0g
バナナケーキ	218kcal	3.8g	8.4g	0.3g
合計	780kcal	29.6g	27.4g	2.2g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 15.2%：脂質 31.6%：炭水化物 53.2%

ミートボールスコッチエッグ

４人分材料

合いびき肉……２５０ｇ		うずらの卵(水煮)……１２個	
玉ねぎ……５０ｇ		薄力粉……小さじ１	
A	卵……１／２個	トマト……３個	
	生パン粉……大さじ２	ブロッコリー……１株	
	牛乳……大さじ２	オリーブオイル…大さじ１／２	
	塩……小さじ１／４	トマトケチャップ…大さじ３	
	こしょう……少々		

（作り方）

① 玉ねぎはみじん切りにし、ボウルでＡと一緒に混ぜ合わせる。合いびき肉を加えて、粘り気が出るまでよく混ぜる。
② 小さいボウルに薄力粉を入れ、水気を切ったうずらの卵を加えてボウルをゆすり、全体に薄力粉をまぶす。
③ ①を１２等分して②を包んで丸める。
④ トマトは１ｃｍ大のざく切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。大きいものは半分に切る。
⑤ フライパンにオリーブオイルを入れて弱火で熱し、③を並べて、時々転がしながら表面に焼き色をつける（約４分）。焼けたら一度取り出す。
⑥ ⑤のフライパンにトマトを加えて、ふたをして強火で３分ほど煮る。トマトがやわらかくなってきたらケチャップと⑤のミートボールを戻し入れて、３分煮る。ブロッコリーを加えてさらに３分煮る。

フライパンバナナケーキ

６人分材料（１８ｃｍフライパン１台）

バナナ……３本	くるみ(素焼き無塩)…３０ｇ
卵……１個	ホットケーキミックス……１５０ｇ
砂糖……大さじ１／２	
バター……２０ｇ	油……小さじ１

（作り方）

① バターを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(６００w)で３０秒ほどかけて溶かす。くるみを小さく割る。
② バナナをフォークでつぶして、卵を加えて混ぜ、①と砂糖を加えてよく混ぜる。
③ ②にホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
④ フライパンに油をぬり、③の生地を流し入れて平たくならし、ふたをして弱火にかけ、２０分焼く。
⑤ フライパンより少し大きいサイズに切ったオーブンシートをのせて、フライパンサイズの皿をかぶせてひっくり返す。オーブンシートを下にしいたままフライパンに戻し入れさらに弱火で１０分焼く。
⑥ 焼けたら切り分ける。