

## 令和3年度宮津市食生活改善推進員研修③レシピ

甘いものや塩からいものの量に気をつけましょう。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をしましょう。

1日3食しっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

### 焼きカレーパン

#### 4人分材料

食パン（8枚切り）…12枚	水……………225ml
合びき肉……………150g	カレールウ……………23g
玉ねぎ……………75g	サラダ油……………小さじ1強
にんじん……………45g	パセリ……………適量

#### （作り方）

- ① 玉ねぎはみじん切り、にんじんはあらみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れじっくり炒める。玉ねぎが透き通ったら合びき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら水を加えて3分ほど煮る。
- ③ ②の火を止めカレールウを加える。ルウが溶けたら再び火をつけ、とろみがでるまで煮る。あら熱を取り6等分にする。
- ④ 食パンは耳を切り落とし麺棒でのばし、半分くらいの厚さにする。食パンの縁から2cmほどあけ③をのせる。もう一枚の食パンをのせはさむ。菜箸で縁を押さえさらにフォークでしっかりとめる。
- ⑤ ④をトースターでこんがり焼く。半分に切って器に盛る。

#### 【一人分栄養量】

エネルギー262kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.6g 食塩相当量 1.3g

### マカロニスープ

#### 4人分材料

じゃがいも……………中1個	だし汁……………3カップ
にんじん……………50g	★ { しょうゆ……………小さじ1 酒……………大さじ1 塩……………小さじ1/2 こしょう……………適量 パセリ……………適量
玉ねぎ……………1/2個	
コーン缶……………50g	
マカロニ（乾）……………40g	

#### （作り方）

- ① じゃがいも、にんじんは皮をむいていちょう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。
- ③ ②にマカロニを加え、やわらかくなるまで煮たら、コーン、★を加える。
- ④ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

#### 【一人分栄養量】

エネルギー89kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.3g 食塩相当量 1.2g

## えびマヨ風サラダ

### 4人分材料

えび（殻付き）……………4尾	A	マヨネーズ……………大さじ2
ブロッコリー……………1／2株		ケチャップ……………大さじ1
レタス……………1／2個		レモン汁……………小さじ1／2
ミニトマト……………4個		砂糖……………小さじ1／2

### （作り方）

- ① えびは背わたを除き塩、片栗粉、水（分量外）各少々で軽くもみ流水で洗い流す。なべに湯を沸かし殻ごとゆでる。あら熱をとって殻をむき2～3等分に切る。
- ② ブロッコリーは小房に切り分け、レタスは1cm幅に切る。それぞれゆでしっかり水気を切る。ミニトマトはへたを除き食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにAを入れよく混ぜる。冷ました①と②を加えて和え器に盛る。

### 【一人分栄養量】

エネルギー83kcal たんぱく質 5.6g 脂質 4.9g 食塩相当量 0.3g

## あずきミルクゼリー

### 4人分材料

ゆであずき……………180g	水……………大さじ2
牛乳……………200ml	ホイップクリーム…適量
ゼラチン……………5g	いちご……………2粒

### （作り方）

- ① 水にゼラチンを振り入れふやかす。
- ② なべにゆであずきと牛乳を入れ火にかける。沸とう寸前で火を止め①を加えてしっかり混ぜる。ゼラチンが溶けたら、なべ底を氷水にあてとろみがつくまで混ぜる。器に盛り冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- ③ ②にホイップクリームを絞り出し、角切りにしたいちごをのせる。

### 【一人分栄養量】

エネルギー211kcal たんぱく質 5.2g 脂質 10.2g 食塩相当量 0.2g

### 〈栄養価〉

エネルギー645kcal たんぱく質 25.6g 脂質 28.0g 食塩相当量 3.0g