

令和2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。

トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ

2人分材料

卵……………2個	A	牛乳……………大さじ1
ブロッコリー……………40g		塩……………小さじ1/6
ミニトマト……………2個		オリーブオイル……………小さじ1
ベーコン……………1・1/2枚		

(作り方)

- ① ブロッコリーは小さめの小房に切り分ける。ミニトマトはヘタを取り、横半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにベーコンを入れて中火にかけ炒める。油が出てきたらブロッコリーを加えてさっと炒める。
- ③ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Aと②を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンをさっと拭き、オリーブオイルを加えて火にかける。フライパンが温まったら、③を流し入れる。菜箸で軽くかき混ぜたら、仕上がりがキレイになるように表面の具材を整え、ミニトマトを散らす。蓋をして弱めの中火で8分蒸し焼きにする。

野菜としらすのぎゅうてん

2人分材料

にら……………1/4束	A	薄力粉……………大さじ2
もやし……………1/6袋		片栗粉……………大さじ1・1/2
にんじん……………1/3本		油……………大さじ1/2
しらす干し……………20g		中濃ソース……………適量
水……………25ml		

(作り方)

- ① にらともやしは1cm長さに切る。にんじんは粗みじん切りにする。
- ② ①としらす干しをボウルに入れてAをまぶして全体をよく混ぜ合わせ、水を加えてさらによく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひいて中火にかけ、②を4等分ずつ加えて焼く。焼き色がついたら裏返し、ヘラなどで押し付けながらしっかりと焼き色をつける。
- ④ 皿に盛り、中濃ソースを表面に薄く塗る。

大根と卵のトロみスープ

2人分材料

大根……………	100g	水……………	250ml
しいたけ……………	2枚	鶏ガラスープの素	
卵……………	1/2個	……………	大さじ1/4
小ねぎ……………	1本	しょうゆ……………	小さじ1/2

(作り方)

- ① 大根はすりおろす。しいたけは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ② 鍋に水を加えて強火にかけ、沸騰したらしいたけと鶏ガラスープの素、しょうゆを加える。
- ③ 弱めの中火にして、大根おろしを水気を切らずに入れてひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。器に盛り、小ねぎを散らす。

豆腐白玉のみたらし団子

2人分材料

豆腐（木綿）……………	50g	〈みたらし餡〉		
白玉粉……………	35g	A	砂糖……………大さじ2	
〈水溶き片栗粉〉				
片栗粉……………	小さじ1/2			しょうゆ……………大さじ1/2
水……………	小さじ1			水……………大さじ1・1/2

(作り方)

- ① ボウルに白玉粉と木綿豆腐を水きりをせずに入れる。豆腐をくずしながら白玉粉とよく混ぜ合わせる。
- ② 滑らかになるまで混ぜ、お好みの大きさに丸める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れる。浮いてきたものから冷水にとる。
- ④ 別の小鍋に A を入れて中火にかけ、砂糖を溶かすようによく混ぜる。沸騰してきたら弱火にして水溶き片栗粉を加えて混ぜる。火を強めて透明感が出るまでヘラで手早くよく混ぜる。
- ⑤ 水気を拭き取った③の団子を串に刺し、④をかける。

一人分ごはん 150g

【一人分栄養量】

エネルギー252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.45g 食塩相当量 0.0g

〈栄養価〉

エネルギー698kcal たんぱく質 24.0g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.1g