

令和5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。

おにぎり3きょうだい

4人分材料

ごはん……………600g	プロセスチーズ…20g
生鮭……………1切れ	枝豆（冷凍）……20粒
酒……………小さじ1	刻みこんぶ……………6g
みりん……………小さじ1	かまあげしらす…10g
塩……………少々	

（作り方）

- ① 鮭は耐熱容器に置き、酒、みりん、塩をかけ、ラップをして電子レンジ（600w）に1分～1分半かける。
- ② 鮭を皮ごとフォークでほぐす。骨があれば、外す。
- ③ プロセスチーズは5mm角に切る。刻みこんぶは手でもみ、細かくしてから、水に10分程浸け、水気をしっかり切っておく。
- ④ 3等分にしたご飯にそれぞれ、②の鮭フレーク、プロセスチーズと枝豆、刻みこんぶとしらすを混ぜる。
- ⑤ それぞれのご飯を4個ずつに分ける。ラップで包んでにぎり、リボンを結ぶ。

野菜だしのミネストローネ

4人分材料

にんじん……………100g	カットトマト……200g
大根……………100g	マカロニ……………30g
玉ねぎ……………100g	オリーブオイル…大さじ1
セロリ……………50g	水……………600ml
じゃがいも……………100g	塩……………小さじ1/2
キャベツ……………25g	こしょう……………少々
ブロックベーコン…50g	

（作り方）

- ① にんじん、大根はよく洗い、皮ごと0.5cm位の厚さに切り、型で抜く。型を抜いた残りの部分は角切りにする。
- ② 玉ねぎ、セロリ、じゃがいも、ベーコンは1cmの角切りにする。キャベツは2cmのざく切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかける。玉ねぎ、にんじん、セロリ、ベーコンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ じゃがいも、大根、カットトマトも入れ、軽く混ぜ、水を入れる。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、キャベツを入れ、5分煮る。マカロニを入れ、マカロニの茹で時間分さらに煮込む。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

かぼちゃの丸ごとナッツサラダ

4人分材料

かぼちゃ(正味)…300g	塩……………小さじ1/2
ミックスナッツ……50g	こしょう……………少々
オリーブオイル…大さじ1	

(作り方)

- ① かぼちゃは種を取り、水で洗い流し、耐熱ボウルに入れる。軽くラップをし、電子レンジ(600w)に7分ほどかける。
- ② 電子レンジから出し、皮ごとつぶし、冷ましておく。
- ③ フライパンにナッツを入れ、弱火でゆすりながら1~2分炒る。
- ④ ③をざく切りにする。これを②と合わせ、オリーブオイル、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。

もちでフルーツ大福

4人分材料

みかん(S) ……………2個	砂糖……………20g
キウイフルーツ……1個	水……………80ml
白あん……………200g	片栗粉(打ち粉) ……適量
切り餅……………200g	

(作り方)

- ① 切り餅は一口大に切っておく。
- ② ラップに白あん1/4を丸く広げ、その上にみかんを置き、あんで包む。これを2つ作る。
- ③ キウイは皮をむき、2つに切り、あんを丸く広げて包む。これを2つ作る。
- ④ 耐熱ボウルに切り餅、砂糖、水を入れ、軽く混ぜる。ラップをし、電子レンジ(600w)に4分かける。一旦取り出し、軽くかき混ぜて、ラップをしないでさらに30秒かける。
- ⑤ 電子レンジからもちを取り出し、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。
- ⑥ もちが手で触れる熱さになったら打ち粉をしたバットに取り出し、4等分にする。
- ⑦ もちを伸ばし、あんで包んだみかん、キウイをのせ包む。

一人分栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
おにぎり	288kcal	10.3g	2.8g	0.6g
ミネストローネ	152kcal	4.2g	8.3g	1.0g
かぼちゃサラダ	168kcal	3.7g	10.5g	0.7g
フルーツ大福	254kcal	7.2g	0.8g	0.0g
合計	862kcal	25.4g	22.4g	2.3g